

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

9/2/20៖ បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងពីផែនការដើម្បីសេដ្ឋកិច្ចមានសុវត្ថិភាពជាងមុន (Blueprint for a Safer Economy) របស់រដ្ឋ សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលថ្ងៃទី 2 ខែកញ្ញាឆ្នាំ 2020 និងពិធីការបើកឡើងវិញ ដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព។ រាប់បញ្ចូលព័ត៌មានថ្មីទាក់ទងនឹងការបើកឡើងវិញនៃសេវាកម្មក្នុងអគារដែលបានអនុញ្ញាត នៅហាងកាត់សក់ និងហាងអ៊ុតសក់ ការអនុញ្ញាតសម្រាប់ការបង្រៀនដោយផ្ទាល់ដែលមានកំណត់នៅសាលារៀនដើម្បី ដោះស្រាយពិការភាពរបស់សិស្សដែលទាមទារការគាំទ្រ និងសេវាកម្មឯកទេស ក៏ដូចជាការបណ្តុះ បណ្តាល និងការបង្រៀន សម្រាប់កម្លាំងពលកម្មសំខាន់ៗនៅមហាវិទ្យាល័យ និងសាកលវិទ្យាល័យ។

9/13/20៖ សូមមើលបច្ចុប្បន្នភាពបន្តិចបន្តួចទៅលើបញ្ជីឧទាហរណ៍នៃការប្រមូលផ្តុំ ដែលមិនត្រូវបានអនុញ្ញាត និងមើល ព័ត៌មានពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រើប្រាស់របាំងមុខនៅក្នុងគោលនយោបាយ។

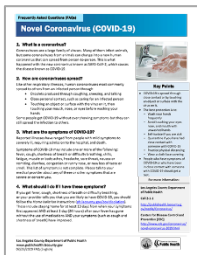
ទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗ!

FAQ (សំណួរដែលគេសួរជាញឹកញាប់) នេះឆ្លើយសំណួរដែលអ្នកអាចមានអំពី សេចក្តីបង្គាប់ឱ្យបើកឡើងវិញដោយមានសុវត្ថិភាពជាង នៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅក្នុងសហគមន៍សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងជំងឺ COVID-19 សម្រាប់ព័ត៌មានពេញលេញនិងថ្មីបំផុត សូមអាន កំណែសម្រួលចុងក្រោយនៃសេចក្តីបង្គាប់សារឡើងវិញ ដែលត្រូវបានចុះនៅគេហទំព័រទាក់ទងនឹងជំងឺ COVID-19 របស់ Public Health នៅ៖ <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

សេចក្តីបង្គាប់ឱ្យបើកឡើងវិញមានសុវត្ថិភាពជាងនៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅក្នុងសហគមន៍សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងជំងឺ COVID-19 គឺជាសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលដែលត្រូវបានអនុវត្តដើម្បីពន្លឿនការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 និងការពារសមាជិក ក្នុងសហគមន៍របស់យើង។ សេចក្តីបង្គាប់៖

- អនុញ្ញាតឱ្យអាជីវកម្ម និងទីកន្លែងសាធារណៈជាច្រើនបើកដំណើរការ ដរាបណាពួកគេអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំ ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ជំងឺ COVID-19។
- គម្រូរឱ្យមនុស្សពេញវ័យនិងកុមារអាយុ 2 ឆ្នាំនិងច្រើនជាងប្រើ ក្រណាត់បាំងមុខ *នៅគ្រប់ពេលដែលពួកគេមានទំនាក់ទំនងជាមួយប្រទំនងជាមានទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សនៅក្រៅផ្ទះរបស់ខ្លួន លើកលែងតែពួកគេត្រូវបានបង្គាប់មិនឱ្យពាក់ដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ខ្លួន។
- គម្រូរឱ្យរាល់អ្នករស់នៅក្នុងតំបន់ទាំងអស់នៅផ្ទះទៅកាមដែលអាចអនុវត្តបាន និងកំរិតទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សមិនមែននៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួន។
- ណែនាំយ៉ាងមុតមាឱ្យបុគ្គលដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់នៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរពីជំងឺ COVID-19 ចេញពីផ្ទះក្នុងករណីចាំបាច់ ប៉ុណ្ណោះ។

FAQ នេះមានព័ត៌មានអំពីសេចក្តីបង្គាប់ និងផលប៉ះពាល់របស់វាទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីជំងឺ COVID-19 របៀបការពារខ្លួនអ្នក និងទីកន្លែងប្រភេទដ៏ខ្លះដែលបើកដំណើរការនៅក្នុងខោនធី LA សូមចូលទៅកាន់៖



សំណួរដែលបានសួរ ជាញឹកញាប់អំពីជំងឺ COVID-19



ជ្រើសរើសយ៉ាងរាងវែក កាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) របស់អ្នកសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 នៅក្រៅផ្ទះ



អ្វីខ្លះដែលបើកដំណើរការនៅក្នុង ខោនធី Los Angeles

ចុចលើតំណខាងក្រោមដើម្បីរំលងទៅប្រធានបទដែលអ្នកចង់ស្វែងយល់បន្ថែម។

ផែនការស្តារឡើងវិញ 2

សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល 3

ការរក្សាកំលាតសង្គម (រាងកាយ) និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ 4

គម្រូរការក្នុងគ្រួសារ និងគម្រូរការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន 5

ការងារ 5

សាលារៀន ការថែទាំកុមារ ការបោះជំរុំ និងការសិក្សា 6

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

- ការថែទាំសុខភាព 7
- ការទិញគ្រឿង និងភោជនីយដ្ឋាន 8
- សេវាកម្មផ្នែកលើជំនឿ/សាសនា 9
- ការប្រមូលផ្តុំ និងព្រឹត្តិការណ៍ 9
- ការផ្តល់ការថែទាំ 10
- លំនៅដ្ឋាន និងសុវត្ថិភាព 10
- សកម្មភាពផ្នែកច្បាប់ និងពលរដ្ឋ 11
- ភាពសមសួន ការលំហែ និងការកម្សាន្ត 11
- ការធ្វើដំណើរ 13
- ស្វែងយល់បន្ថែម 14

ផែនការស្តារឡើងវិញ

• តើអ្វីទៅគឺជាផែនការសម្រាប់ការបើកខោនធី Los Angeles ឡើងវិញ?

ខោនធី Los Angeles បានគម្របផែនការរបស់ខ្លួនសម្រាប់ការបើកខោនធីឡើងវិញជាមួយផែនការថ្មីរបស់រដ្ឋ California ដើម្បីកាត់បន្ថយជំងឺ COVID-19 ដែលរួមមានលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យដែលបានកែសម្រួល ដែលនឹងត្រូវបានប្រើដើម្បីកំណត់ថាសកម្មភាពឬវិស័យអ្វីខ្លះអាចបើកឡើងវិញនៅក្នុងខោនធីនៃរដ្ឋ California។ ក្រោមផែនការដើម្បីសេដ្ឋកិច្ចមានសុវត្ថិភាពជាងមុន ([Blueprint for a Safer Economy](#)) នេះ ខោនធីនីមួយៗត្រូវបានចាត់ទុកទៅថ្នាក់ (Tier) មួយដោយផ្អែកលើថាតើខោនធីនោះកំពុងធ្វើការងារបានល្អប៉ុណ្ណាទៅលើវិធានការណ៍ដែលទាក់ទងនឹងការឆ្លងក្នុងសហគមន៍នៃជំងឺ COVID-19។ ថ្នាក់ដែលយើងត្រូវបានចាត់ទុក និងកំណត់ពីប្រភេទសកម្មភាព និងវិស័យអ្វីខ្លះដែលខោនធី Los Angeles អាចពិចារណាបើកឡើងវិញបាន។ ស្របពេលដែលយើងធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់ការស្តារឡើងវិញ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនឹងពិចារណាលើក្នុងការមូលដ្ឋាននិងតម្រូវការសហគមន៍នៅពេលផ្តល់អនុសាសន៍ដល់ក្រុមប្រឹក្សាភិបាលទាក់ទងនឹងពេលវេលា និងរបៀបបើកវិស័យផ្សេងៗប្រកបដោយសុវត្ថិភាព នៅពេលមានការអនុញ្ញាតដោយរដ្ឋ។

• តើខោនធី Los Angeles ស្ថិតក្នុងថ្នាក់មួយណា?

នៅពេលរដ្ឋបានបញ្ចេញ ផែនការដើម្បីសេដ្ឋកិច្ចមានសុវត្ថិភាពជាងមុន ([Blueprint for a Safer Economy](#)) កាលពីថ្ងៃទី 28 ខែសីហាឆ្នាំ 2020 ខោនធី Los Angeles ស្ថិតនៅក្នុងថ្នាក់ទី 1 (Tier 1) ដែលមានន័យថាមានការឆ្លងជំងឺ COVID-19 យ៉ាងទូលំទូលាយនៅក្នុងខោនធី។ ចូលទៅកាន់ <https://covid19.ca.gov/safer-economy/> ដើម្បីដឹងថាបច្ចុប្បន្ន ខោនធី Los Angeles ត្រូវបានចាត់ទុកទៅថ្នាក់មួយណា។

• តើយើងនឹងផ្លាស់ទីឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលស្តារឡើងវិញនេះបានរហ័សប៉ុណ្ណា?

ខោនធី Los Angeles មិនអាចធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់ដំណើរការស្តារឡើងវិញរហ័សជាងអ្វីដែលរដ្ឋអនុញ្ញាតក្រោមផែនការដើម្បីសេដ្ឋកិច្ចមានសុវត្ថិភាពជាងមុន ([Blueprint for a Safer Economy](#)) របស់ខ្លួននោះឡើយ។ យើងត្រូវបានចាត់ទុកទៅក្រុមមួយដោយផ្អែកលើអត្រាការឆ្លងក្នុងសហគមន៍នៃជំងឺ COVID-19 ហើយថ្នាក់នោះកំណត់ពីវិស័យប្រភេទអ្វីខ្លះដែលយើងអាចពិចារណាបើកឡើងវិញ។ យើងនឹងបន្តស្ថិតក្នុងថ្នាក់បច្ចុប្បន្ន រហូតដល់យើងបំពេញលក្ខខណ្ឌរបស់រដ្ឋដើម្បីផ្លាស់ទីទៅថ្នាក់បន្ទាប់។ បើសិនជាយើងបានបំពេញលក្ខខណ្ឌទាំងនេះរយៈពេលយ៉ាងតិចពីរសប្តាហ៍ជាប់គ្នា និងបានស្ថិតនៅក្នុងថ្នាក់បច្ចុប្បន្នរយៈពេលយ៉ាងតិចបីសប្តាហ៍ នោះយើងអាចផ្លាស់ទីទៅថ្នាក់បន្ទាប់បាន។ បន្ទាប់មក ខោនធីអាចសម្រេចថាតើត្រូវបើកឡើងវិញនូវវិស័យទាំងអស់ដែលរដ្ឋអនុញ្ញាតសម្រាប់ថ្នាក់នោះ ឬត្រូវបន្ថយល្បឿន ដោយផ្អែកលើលក្ខខណ្ឌ និងតម្រូវការក្នុងមូលដ្ឋាន។ គោលបំណងរបស់យើង គឺដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថាយើងបន្តពន្លឺការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 និងទប់ស្កាត់ការកើនឡើងនៃចំនួនករណីនៅតាមមន្ទីរថែទាំសុខភាព ខណៈដែលអនុញ្ញាតឲ្យមានការត្រឡប់មកវិញបន្តិចម្តងៗ និងដោយសុវត្ថិភាពនូវសកម្មភាពមួយចំនួននៅខាងក្រៅផ្ទះ។ គោលបំណងទាំងនេះ នឹងដឹកនាំការផ្តល់អនុសាសន៍ដល់ក្រុមប្រឹក្សាភិបាលទាក់ទងនឹងអ្វីខ្លះនិងពេលវេលាដែលត្រូវបើកឡើងវិញ។

• តើសាធារណជនអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីជួយពន្លឺនូវដំណើរការស្តារឡើងវិញរបស់ខោនធី Los Angeles?

មាតិកាឆ្ពោះទៅមុខសម្រាប់ការស្តារឡើងវិញរបស់ខោនធី Los Angeles អាស្រ័យលើយើងមានសមត្ថភាពកាត់បន្ថយការឆ្លងជំងឺក្នុងសហគមន៍ជាអត្តន័យ។ បើសិនជាយើងអាចធ្វើវាបាន យើងអាចឲ្យកុមារ និងគ្រូបង្រៀនត្រឡប់ទៅថ្នាក់រៀនរបស់ពួកគេវិញ ហើយមនុស្សកាន់តែច្រើនត្រឡប់ទៅធ្វើការងាររបស់ខ្លួនប្រកបដោយសុវត្ថិភាពបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

អាជីវកម្ម ដៃគូសហគមន៍ និងប្រជាពលរដ្ឋអាចគាំទ្រការងារនេះទាំងអស់គ្នា ដោយបន្តការអនុវត្ត ដែលយើងដឹងថាអាចទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19: ការរក្សាកំលាតសង្គម (រាងកាយ) ការពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ* នៅទីកន្លែងសាធារណៈ (ឧ. ហាងលក់គ្រឿងទេស ផ្លូវលំ ឧទ្យាន ហាងលក់រាយ និងការិយាល័យ) ការលាងដៃរបស់ខ្លួន ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក បើសិនជាល្អ និងការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីគេបើសិនជាពួកគេបានប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19។

សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល

- តើសេចក្តីបង្គាប់ឱ្យបើកឡើងវិញមានសុវត្ថិភាពជាងនៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅក្នុងសហគមន៍សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងជំងឺ COVID-19 គឺជាអ្វី?**

សេចក្តីបង្គាប់ឱ្យបើកឡើងវិញមានសុវត្ថិភាពជាងនៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅក្នុងសហគមន៍ដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺ COVID-19 (សេចក្តីបង្គាប់) នេះគឺជាបទបញ្ជាផ្លូវច្បាប់ដែលបានចេញដោយមន្ត្រីសុខាភិបាលរបស់ខោនធី Los Angeles ដើម្បីជួយពន្លឿនការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 និងការពារសមាជិកក្នុងសហគមន៍របស់យើងដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់បំផុតដែលអាចកើតជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺ COVID-19។ សេចក្តីបង្គាប់នេះស្របគ្នាជាមួយសេចក្តីបង្គាប់ប្រតិបត្តិសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 និង សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលនៃរដ្ឋ California។
- តើអាជីវកម្ម ទីកន្លែងសាធារណៈ និងសកម្មភាពប្រភេទអ្វីខ្លះដែលបើកដំណើរការនៅក្នុងខោនធី Los Angeles?**

ដរាបណាពួកគេអនុវត្តតាមការណែនាំអំពីការរក្សាកំលាតសង្គម (រាងកាយ) និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ អាជីវកម្ម អង្គការ និងទីកន្លែងសាធារណៈជាច្រើនប្រភេទនៅក្នុងខោនធី Los Angeles អាចបើកទ្វារដល់សាធារណជន និងបន្តសកម្មភាពបាន។ ឧទាហរណ៍មានរៀបរាប់នៅលើ [“អ្វីខ្លះដែលបើកដំណើរការនៅក្នុងខោនធី Los Angeles County?”](#) សេចក្តីសង្ខេបនេះក៏រួមមានកំណត់ទៅកាន់ [ពិធីការរបស់ខោនធី](#) ដែលគូសបញ្ជាក់ពីជំហានដែលអាជីវកម្ម អង្គការ និងសាធារណជនចាំបាច់ត្រូវធ្វើដើម្បីជួយពន្លឿនការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅទីកន្លែងទាំងនេះ។
- ខណៈដែលសេចក្តីបង្គាប់នេះកំពុងមានប្រសិទ្ធភាព តើអ្នកអាចចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកនៅពេលណា?**

មិនមានការរឹតបន្តឹងទៅលើពេលវេលាដែលបុគ្គលអាចចេញពីផ្ទះរបស់ខ្លួនឡើយ បើសិនជាពួកគេពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ*](#) នៅពេលនៅជិតប្រហែលជានៅជិតអ្នកដទៃ និងនៅឃ្លាតពីមនុស្សដែលមិនស្ថិតក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្លួន។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយនៅពេលអ្នកនៅជិតអ្នកដទៃដែលមិនមែននៅក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្លួនធ្វើឱ្យអ្នកមានហានិភ័យ (risk) ជាមួយជំងឺ COVID-19 ដូច្នេះវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកស្ថិតនៅផ្ទះឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន និងជៀសវាងរាល់ការជួបជុំទំហំប៉ុណ្ណាក៏ដោយជាមួយមនុស្សដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសាររបស់លោកអ្នក។

សកម្មភាពខាងក្រោម ត្រូវបានអនុញ្ញាត ដរាបណាអ្នកអនុវត្តតាមសេចក្តីបង្គាប់រក្សាកំលាតសង្គម (រាងកាយ):

 - ការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកផ្ទាល់ ឬរបស់គ្រួសារ/សមាជិកគ្រួសារ (រួមទាំងសត្វចិញ្ចឹម) ដូចជាការទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬពេទ្យសត្វ ឬការទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់វេជ្ជសាស្ត្រ ឬថ្នាំ។
 - ការទទួល ឬការផ្តល់សេវាកម្មនិងការផ្គត់ផ្គង់ ដូចជាគ្រឿងទេសសម្រាប់ខ្លួនអ្នក និងគ្រួសារ ឬសមាជិកគ្រួសារ។
 - ការថែទាំអនីតិជន ជនចាស់ជរា ជនក្នុងបន្ទុក បុគ្គលពិការ ឬបុគ្គលងាយរងគ្រោះផ្សេងទៀត។
 - ការទទួលបានការគាំទ្រសុខភាពអាកប្បកិរិយា ឬក្រុមប្រឹក្សានៃការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនដោយផ្ទាល់នៅក្នុងការប្រជុំក្រុមតូច ដូចជា Alcoholics Anonymous ឬ Narcotics Anonymous ដើម្បីទទួលបានការប្រឹក្សាយោបល់ដោយផ្អែកលើជំនឿ ដរាបណាមានវត្តមានមនុស្ស 10 នាក់ឬក្រិចជាងនេះ។
 - ការធ្វើការនៅក្នុងអាជីវកម្មដែលបើកដំណើរការ ឬធ្វើប្រតិបត្តិការមូលដ្ឋានអប្បបរមានៅក្នុងអាជីវកម្មមួយដែលត្រូវបានបិទជាបណ្តោះអាសន្ន។
 - ការធ្វើការឱ្យ ការស្ម័គ្រចិត្តនៅ ឬការទទួលសេវានៅប្រតិបត្តិការថែទាំសុខភាព។
 - ការចូលប្រើសេវាកម្មរដ្ឋាភិបាលសំខាន់ៗ ដូចជាការទទួលសេវាកម្មសង្គម ឬការអនុលោមតាមដីកាតុលាការ ឬដីកាអនុវត្តច្បាប់។
 - ការចូលរួមក្នុងសេវាកម្មផ្អែកលើជំនឿ/គោរពបូជានៅទីខាងក្រៅឬដោយពិចំងាយ។
 - ការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពលំហែ ឬកម្សាន្តជាក់លាក់។
 - ការទិញអីវ៉ាន់នៅឬយកអីវ៉ាន់នៅក្រៅអាជីវកម្មលក់រាយ។

មនុស្សដែលមានអាយុ 65 ឆ្នាំនិងច្រើនជាងនេះ និង/ឬអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយគួរតែចេញពីផ្ទះដើម្បីធ្វើសកម្ម

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

ភាពចាំបាច់ ដូចជាការទទួលការថែទាំសុខភាព ឬប្តូរអាហារប៉ុណ្ណោះ ពីព្រោះពួកគេងាយនឹងមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺ COVID-19។ ពួកគេក្នុងតែស្ថិតនៅផ្ទះឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន ឲ្យគេដឹកជញ្ជូនគ្រឿងទេស ឱសថ និងទំនិញសំខាន់ៗទៅពួកគេ និងទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវារបស់ខ្លួនក្លាមៗ ទោះបីពួកគេមានរោគសញ្ញាកម្រិតស្រាលក៏ដោយ។ Public Health បានណែនាំយ៉ាងមុតមាំឲ្យនិយោជកផ្តល់ការសម្រួលដោយធ្វើការពីចម្ងាយ (telework) ឬការសម្រួលផ្សេងទៀតដល់ពួកគេ។

• **តើសេចក្តីបង្គាប់នេះនឹងមានប្រសិទ្ធភាពយូរប៉ុណ្ណា?**

សេចក្តីបង្គាប់នេះមានប្រសិទ្ធភាពរហូតដល់វាត្រូវបានពន្យារពេល ពង្រីក ឬធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពដើម្បីការពារសុខភាពរបស់សាធារណជន។

• **តើប្រជាពលរដ្ឋក្នុងខោនធី Los Angeles ត្រូវអនុវត្តតាមសេចក្តីបង្គាប់របស់ខោនធី Los Angeles និងរដ្ឋ California ដែរឬទេ?**

ប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ដែលរស់នៅក្នុងដែនយុត្តាធិការសុខាភិបាលសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (ផ្នែកទាំងអស់នៃខោនធីលើកលែងទីក្រុង Long Beach និង Pasadena) ត្រូវតែអនុវត្តតាមសេចក្តីបង្គាប់របស់ខោនធី LA ដែលស្របគ្នាជាមួយសេចក្តីបង្គាប់របស់រដ្ឋ California។ ទីក្រុង Long Beach និង Pasadena មាននាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ពួកគេផ្ទាល់ ហើយប្រជាពលរដ្ឋ និងអាជីវកម្មនៅក្នុងទីក្រុងទាំងនោះត្រូវតែពិនិត្យមើលជាមួយនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ពួកគេផ្ទាល់សម្រាប់ការណែនាំ។ បើសិនជាសេចក្តីបង្គាប់របស់ខោនធី LA ខុសគ្នាពីសេចក្តីបង្គាប់របស់រដ្ឋ ឬប្រសិនបើប្រជាពលរដ្ឋអាចអនុវត្តតាមសេចក្តីបង្គាប់មួយណាក៏បានដែលគឺជារឹងជាង។

• **តើមានអ្វីកើតឡើង បើសិនជាខ្ញុំមិនអនុវត្តតាមសេចក្តីបង្គាប់នេះ?**

Public Health ជឿជាក់ថាពលរដ្ឋនឹងស្ម័គ្រចិត្តអនុវត្តតាមសេចក្តីបង្គាប់នេះដើម្បីការពារមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ ពលរដ្ឋផ្សេងទៀត និងសហគមន៍របស់យើង។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ បើសិនជាអ្នកមិនអនុវត្តតាមសេចក្តីបង្គាប់នេះ អ្នកអាចត្រូវបានជាករណីនីមួយៗ ជាប់ពន្ធនាគារ ឬទាំងពីរ។

ការរក្សាគម្លាតសង្គម (រាងកាយ) និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ

• **តើអ្នកត្រូវបានតម្រូវឲ្យអនុវត្តតាមជំហានអ្វីខ្លះដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19?**

ជំងឺ COVID-19 អាចរីករាលដាលនៅពេលមនុស្សប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ឬនៅពេលពួកគេប៉ះពាល់អ្វីមួយដែលមានមេរោគនៅលើនោះ ហើយបន្ទាប់មកប៉ះមុខរបស់ខ្លួន។ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 អ្នកត្រូវបានតម្រូវឲ្យ៖ (1) ស្ថិតនៅផ្ទះឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន (2) ដាក់កម្រិតលើការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សមកពីខាងក្រៅគ្រួសាររបស់អ្នក មិនថាអ្នកនៅក្នុងអគារ ឬក្រៅអគារឡើយ (3) រក្សាគម្លាត ពិតយ៉ាងតិចប្រាំមួយហ្វីតពីបុគ្គលដែលមិនមែនជាផ្នែកនៃគ្រួសាររបស់អ្នក (4) លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60% (5) ពាក់ ក្រណាត់បាំងមុខ*នៅលើច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នករាល់ពេលអ្នកចេញពីផ្ទះនិងនៅពេលដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនងជាមួយ ឬប្រហែលជាមានទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលមិនរស់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ទោះជាអ្នកនៅទីកន្លែងឯកជន ឬទីសាធារណៈ ឬនៅខាងក្នុងឬទីធ្លាខាងក្រៅ (លើកលែងនៅពេលដែលករណីលើកលែងត្រូវបានកត់សម្គាល់) និង (6) ចៀសវាងការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្ទាល់ទាំងអស់នៅក្រៅគ្រួសារ នៅពេលដែលអ្នកឈឺដោយមានអាការៈ គ្រុនក្តៅ ឬក្អក លើកលែងតែដើម្បីការថែទាំសុខភាពចាំបាច់។ ពិនិត្យមើល "[ជ្រើសរើសយ៉ាងរាងវែរ- កាត់បន្ថយហានិភ័យ \(risk\) របស់អ្នកសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 នៅក្រៅផ្ទះ](#)" ដើម្បីស្វែងយល់ពីរឿងផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) របស់អ្នកសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 នៅពេលដែលអ្នកស្ថិតនៅក្រៅផ្ទះ។

• **តើអ្នកត្រូវធ្វើការរក្សាគម្លាតសង្គម (ពិត) ជាមួយសមាជិកគ្រួសារ និងពេលនៅផ្ទះដែរឬទេ?**

ទេ អ្នកមិនចាំបាច់ស្ថិតនៅគម្លាត 6 ហ្វីតពីមនុស្សដែលរស់នៅក្នុងគ្រួសារ ឬដំបូលតែមួយជាមួយអ្នកទេ។ ប៉ុន្តែបើសិនជាអ្នកឈឺ អ្នកក្នុងតែស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ដោយឡែក យកល្អក្នុងការបន្ទប់ទឹកផ្ទាល់ខ្លួន និងកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃដើម្បីចៀសវាងការចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្ទះ។

• **តើភ្ញៀវអាចមកលេងផ្ទះរបស់អ្នកបានដែរឬទេ?**

អ្នកមិនគួរមានភ្ញៀវ មនុស្សផ្សេងពីអ្នកដែលចាំបាច់ត្រូវផ្តល់សេវាកម្មចាំបាច់ ដូចជាការថែទាំ ឬការជួសជុលឡើយ។ ភ្ញៀវទាំងនេះមិនគួរមកឡើយ បើសិនជាពួកគេឈឺ និងត្រូវតែពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ* និងអនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គម (ពិត) ឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន ខណៈពេលនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ ចូរពិចារណាពីវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីទាក់ទងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិដូចជាតាមរយៈការទូរសព្ទ ឬការប្រជុំជាវីដេអូ។

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

តម្រូវការក្នុងគ្រួសារ និងតម្រូវការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន

- តើអ្នកអាចទិញចំណីសត្វចិញ្ចឹម ឬយកសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកទៅសម្អិតសម្អាងបានដែរឬទេ?**
 បាទ/ចាស។ អ្នកអាចទៅហាងផ្គត់ផ្គង់ដល់កងផលសត្វចិញ្ចឹមដើម្បីទិញគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់សត្វចិញ្ចឹម និងអាចយកសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកទៅសម្អិតសម្អាងនៅក្នុងនីតិវិធីបុព្វេ ហាងលក់ចំណីសត្វចិញ្ចឹម ឬហាងសម្អិតសម្អាងសត្វចិញ្ចឹម។ ការសម្អិតសម្អាតសត្វចិញ្ចឹម ចល័ត ក៏ត្រូវបានអនុញ្ញាតផងដែរ។ ស្ថិតនៅកំលាំងយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីមនុស្សដែលមិនមែនជាផ្នែកនៃគ្រួសាររបស់អ្នក និងប្រើ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#)។
- តើហាងលក់វេយន្តបើកទ្វារដែរឬទេ?**
 ហាងលក់វេយន្តអាចបើកទ្វារដើម្បីធ្វើការជួសជុល ការផ្គត់ផ្គង់គ្រឿងវេយន្ត និងបន្ទប់ដាក់កាត់ដបដាញ ក៏ដូចជាការលក់តាមអ៊ិនធឺណិត បើសិនជាពួកគេអនុវត្តតាម [សេចក្តីតម្រូវនៃការរក្សាគម្លាតសង្គម \(រាងកាយ\)](#) និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺជាក់លាក់។ ការបើកសាកល្បងអាចធ្វើទៅបាន ដរាបណាហាងលក់ដាក់កម្រិតចំនួនអ្នកដំណើរនៅក្នុងឃ្លានយន្ត ក្នុងអំឡុងការបើកសាកល្បងមកត្រឹមអតិថិជនម្នាក់ជាមួយបុគ្គលិកដែលអង្គុយនៅកៅអីខាងក្រោយផ្ទៃក្នុង នៅពេលណាដែលអាចធ្វើបាន។ ទាំងអតិថិជន ទាំងបុគ្គលិកត្រូវតែពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#)។
- តើអាជីវកម្មថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនបើកទ្វារដែរឬទេ?**
 ហាងកាត់សក់ និងហាងអ៊ុកសក់ អាចផ្តល់ជូនសេវាកម្មក្នុងអគារនៅកម្រិត 25% នៃសមត្ថភាពផ្ទះកម្មនុស្សអតិបរមារបស់ហាង ប៉ុន្តែត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យបន្តផ្តល់សេវាកម្មនៅខាងក្រៅអគារឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ នៅពេលនេះ ហាងកាត់សក់ និងហាងអ៊ុកសក់ និងសេវាកម្មថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀត (ឧ. ហាងកាត់ក្រចក ហាងខាត់ស្បែក ហាងថែរក្សាសម្បុរ ថែទាំស្បែក និងសេវាកម្មគ្រឿងសម្អាង សេវាកម្មដករោម អ្នកឯកទេសសិល្បៈរាងកាយ ហាងចាក់សាក់ និងហាងចោះត្រចៀក និងកន្លែងព្យាបាលដោយម៉ាស៊ីន នៅក្នុងកន្លែងដែលមិនព្យាបាលសុខភាព) មិនអាចផ្តល់ជូននូវសេវាកម្មនៅខាងក្នុងអគារ។ យ៉ាងណាមិញ ប្រសិនបើមានភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាលចេញបញ្ជាអាជ្ញាប័ណ្ណ ឬលិខិតអនុញ្ញាតឲ្យពួកគេអាចផ្តល់សេវាកម្មកំណត់មួយចំនួននៅខាងក្រៅអគារ។ ហាងសាក់ បាក់ចិញ្ចឹម និងធ្វើជាក់មុខអចិន្ត្រៃយ៍និងហាងចោះផ្សេងៗ មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យធ្វើប្រតិបត្តិការនៅខាងក្រៅ។ សូមទូរសព្ទជាមុនដើម្បីបញ្ជាក់ថាតើសេវាថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀតត្រូវបានផ្តល់ជូននៅខាងក្រៅ។ សម្រាប់សេវាកម្មណាមួយដែលអ្នកទទួលសូមយក [ក្រណាត់បាំងមុខ](#) យកមកដាក់លើមុខគ្រឿងហើយទុកវាឲ្យជាប់អំឡុងពេលអ្នកមកជួប ដោយរង់ចាំនៅលើវេយន្តរបស់អ្នក រហូតដល់ពេលវេលាណាត់ជួប ហើយសូមកុំនាំអ្នកផ្សេងទៀតមកជួបជាមួយអ្នក។

ការងារ

- តើអ្នកអាចទៅធ្វើការបានដែរឬទេ?**
 បាទ/ចាស។ បើសិនជាអ្នកធ្វើការនៅអាជីវកម្មដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យបើកទ្វារ អ្នកអាចទៅធ្វើការបាន ដរាបណាអ្នកអនុវត្តតាមសេចក្តីតម្រូវនៃការរក្សាគម្លាតសង្គម (រាងកាយ) និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ នៅពេលអ្នកធ្វើដំណើរទៅ/មកពីធ្វើការ និងខណៈពេលអ្នកនៅកន្លែងធ្វើការ។ ស្ថិតនៅកំលាំងយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីមនុស្សដែលមិនមែនជាផ្នែកនៃគ្រួសាររបស់អ្នកនៅគ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើបាន និងប្រើ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#) បើសិនជាអ្នកប៉ះពាល់ ឬទំនងជាមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកដទៃ ដើម្បីបើកទ្វារបាន អាជីវកម្មត្រូវតែអនុវត្តតាមសេចក្តីតម្រូវដែលទាក់ទងនឹងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ និងការរក្សាគម្លាតសង្គម (រាងកាយ)។ សាកសួរនិយោជករបស់អ្នកអំពីវិធីដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសកំឡុងជំងឺ COVID-19 រីករាលដាល ដូចជាការរៀបចំទីកន្លែងធ្វើការឡើងវិញ ដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យបុគ្គលិករក្សាគម្លាតសង្គមសុវត្ថិភាពពីបុគ្គលិកផ្សេងទៀតនិងពីអតិថិជន កាលវិភាគធ្វើការផ្សេង ឬធ្វើការងារពីផ្ទះ។
 សូមកត់សម្គាល់ នៅពេលនេះ ដោយសារតែការកើនឡើងនូវហានិភ័យ (risk) នៃការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ការិយាល័យដែលមិនត្រូវបានកំណត់នៅក្នុងបទបញ្ជា ថាជាអាជីវកម្មចាំបាច់ ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធចាំបាច់ ឬប្រតិបត្តិការថែទាំសុខភាព មិនអាចបើកសម្រាប់ប្រតិបត្តិការក្នុងអគារបានទេ លើកលែងតែការអនុវត្តទៅលើប្រតិបត្តិការមូលដ្ឋានអប្បបរមាដែលត្រូវបានកំណត់នៅក្នុង**បទបញ្ជា**។
 ប្រសិនបើការិយាល័យរបស់លោកអ្នកត្រូវបានបិទ សូមសួរនិយោជករបស់លោកអ្នក ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើការពីផ្ទះរហូតដល់បុគ្គលិកត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យវិលត្រឡប់ទៅការិយាល័យវិញ។
- តើអ្នកអាចដាក់ពាក្យសុំការគ្មានការងារធ្វើបានដែរឬទេ បើសិនជាអ្នកបានទទួលរងផលប៉ះពាល់ពីជំងឺ COVID-19?**
 បើសិនជានិយោជករបស់អ្នកបានកាត់បន្ថយម៉ោងធ្វើការរបស់អ្នក ឬបិទប្រតិបត្តិការដោយសារជំងឺ COVID-19 អ្នកគួរតែអាចដាក់ពាក្យសុំធានារ៉ាប់រងសម្រាប់ការគ្មានការងារធ្វើបាន។ មើល https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019.htm។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវនៅផ្ទះព្រោះអ្នកធ្វើចត្តាឡីស័ក ឬនៅដាច់ពីគេ តើអ្នកអាចជ្រើសយកការឈប់សម្រាកប្រភេទណា?**
 អ្នកអាចប្រើ [paid sick leave](#) ឬដាក់ពាក្យស្នើ បណ្តឹងទាមទារសំណងធានារ៉ាប់រងជនពិការ ([Disability Insurance \(DI\) claim](#))។

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

សូមមើលគេហទំព័រ [COVID-19 Resources and Workers' Compensation](#) សំណងកម្មករ និងធនធានជំងឺ COVID-19 របស់នាយកដ្ឋានទំនាក់ទំនងឧស្សាហកម្មកាលីហ្វ័រញ៉ា សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។ ការឈប់សម្រាកដែលមិនបានបង់ប្រាក់ ក៏អាចមានសម្រាប់អ្នកតាមរយៈច្បាប់ស្តីពីសិទ្ធិគ្រួសារកាលីហ្វ័រញ៉ា។ សូមពិនិត្យមើលគេហទំព័រ [COVID-19 website](#) របស់នាយកដ្ឋានការងារយុត្តិធម៌ និងលំនៅដ្ឋានរបស់កាលីហ្វ័រញ៉ាសម្រាប់សំណួរដែលសួរញឹកញាប់ទាក់ទងនឹងការងាររបស់ពួកគេ។ សូមមើលការណែនាំរបស់សុខភាពសាធារណៈទាក់ទងនឹងការឈប់សម្រាករបស់បុគ្គលិក និងអត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖ <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/FAQ-WorkersRights.pdf>។

សាលារៀន ការថែទាំកុមារ ការបោះជំរុំ និងការសិក្សា

• តើកូនរបស់អ្នកអាចទៅកន្លែងថែទាំកុមារបានដែរឬទេ?

បាទ/ចាស។ ទីកន្លែងថែទាំកុមារអាចបើកដំណើរការបាន ដរាបណាពួកគេអនុវត្តតាមសេចក្តីតម្រូវដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងសេចក្តីបង្គាប់នេះ។

- o ការថែទាំកុមារត្រូវតែធ្វើឡើងនៅក្នុងក្រុមមានស្ថិរភាព ដែលមានន័យថា កុមារដែលនៅក្នុងក្រុមនីមួយៗត្រូវតែរៀនរាល់ថ្ងៃ និងមិនអាចផ្លាស់ប្តូរពីក្រុមមួយទៅក្រុមមួយទៀតបានឡើយ។ ដូចគ្នានេះដែរ គឺមានទំហំអតិបរមាសម្រាប់ក្រុមនីមួយៗ ដែលបានកំណត់ដោយនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ។
- o បើសិនជាកុមារច្រើនជាងមួយក្រុមត្រូវបានថែទាំក្នុងពេលជាមួយគ្នានៅមជ្ឈមណ្ឌល/អគារមួយ ក្រុមនីមួយៗត្រូវតែស្ថិតនៅក្នុងទីកន្លែងដាច់ពីគ្នា ហើយក្រុមទាំងនេះមិនអាចលាយចូលគ្នាបានទេ។
- o អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំកុមារនីមួយៗត្រូវតែនៅជាមួយកុមារតែមួយក្រុមប៉ុណ្ណោះ។

បន្ថែមលើនេះ ដោយមានការអនុម័តពីភ្នាក់ងារចេញអាជ្ញាប័ណ្ណ ការថែទាំកុមារ និងការថែទាំពេលថ្ងៃសម្រាប់កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន អាចត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយផ្ទាល់នៅលើទីធ្លាសាលា បើសិនជាគោលការណ៍ណែនាំរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ ត្រូវបានអនុវត្តតាម។

• តើអ្នក ឬកូនរបស់អ្នកអាចចូលរៀននៅសាលារៀន ឬមហាវិទ្យាល័យបានដែរឬទេ?

សាលារៀន K-12 មហាវិទ្យាល័យ និងសកលវិទ្យាល័យអាចបន្តធ្វើប្រតិបត្តិការបាន ប៉ុន្តែត្រូវតែធ្វើដូច្នោះក្នុងបែបបទមួយដែលមានសុវត្ថិភាពតាមដែលអាចធ្វើបានសម្រាប់សិស្ស គ្រូបង្រៀន និងបុគ្គលិក។ ការបើកជាថ្មីរបស់ពួកគេនឹងត្រូវបានដឹកនាំដោយរដ្ឋ និងដោយការសម្រេចចិត្តរបស់សាលារៀននីមួយៗតាមស្រុក ឬមហាវិទ្យាល័យ / សាកលវិទ្យាល័យអំពីវិធីរៀបចំឱកាសសិក្សាឲ្យបានល្អបំផុត ក្នុងអំឡុងពេលមានរោគរាតត្បាត។ នៅពេលធ្វើការសម្រេចចិត្ត ពួកគេនឹងពិចារណាលើកត្តាផ្សេងៗ ដូចជាការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅក្នុងសហគមន៍មូលដ្ឋានរបស់ពួកគេនិងអ្វីដែលគេដឹងអំពីហានិភ័យ និងអំពើយុទ្ធ សាស្ត្រដែលអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) ទាំងនោះ។

នៅពេលនេះ មន្ត្រីសុខាភិបាលសាធារណៈរបស់រដ្ឋ បានហាមឃាត់សាលារៀន K-12 សាធារណៈ និងឯកជនទាំងអស់នៅក្នុងខោនធីនៃរដ្ឋ California ដែលស្ថិតនៅក្នុងលំដាប់ថ្នាក់ទី 1 (Tier 1) (ការឆ្លងជំងឺក្នុងសហគមន៍យ៉ាងទូលំទូលាយ) នៃកម្រោងដើម្បីការស្តារឡើងវិញរបស់រដ្ឋ រួមមានខោនធី Los Angeles ពីការបើកឡើងវិញនូវការបង្រៀនដោយផ្ទាល់លើកលែងតែដើម្បីដោះស្រាយតម្រូវការសិស្សដែលទាមទារការគាំទ្រ និងសេវាកម្មឯកទេស។ ចាប់ផ្តើមពីថ្ងៃទី 14 ខែកញ្ញាឆ្នាំ 2020 សាលារៀន K-12 នៅក្នុងខោនធី Los Angeles

អាចផ្តល់សេវាកម្មក្នុងសាលារៀនសម្រាប់ក្រុមសិស្សតូចៗដែលមានផែនការអប់រំលក្ខណៈបុគ្គល (IEP) សិស្សដែលទាមទារការបង្រៀនសម្រាប់ភាសាអង់គ្លេសជាភាសាទីពីរ (ESL) និងសិស្សដែលត្រូវការការវាយតម្លៃ ឬសេវាកម្មក្នុងសាលារៀនឯកទេស ដរាបណាសាលារៀនអាចអនុវត្តពិធីការបើកឡើងវិញ របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលបានពេញលេញ និងមិនលើសពីដែនកំណត់ចំនួនសិស្សអតិបរមា។ ក្រុមអាទិភាពផ្សេងទៀតសម្រាប់ការគាំទ្រ និងសេវាកម្មដោយផ្ទាល់ រួមមានសិស្សដែលមិនចូលរួមក្នុងការសិក្សាពីចម្ងាយ សិស្សដែលមានហានិភ័យ (risk) នៃការធ្វើបាប ឬការធ្វេសប្រហែសយូរជនចិញ្ចឹម និងសិស្សដែលគ្មានផ្ទះសំបែង។ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ មិនត្រូវបានបើកកម្មវិធីលើកលែងដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យសាលារៀនដាក់ពាក្យសុំការអនុម័ត ដើម្បីផ្តល់ការបង្រៀនដោយផ្ទាល់ដល់សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់ TK-6 ឡើយ ហើយនឹងតាមដានការអនុវត្តនៃកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងនេះដើម្បីនាំសិស្សដែលត្រូវការសេវាកម្មក្នុងសាលារៀនឯកទេសត្រឡប់ទៅសាលារៀនវិញ។ បន្ថែមលើនេះ ដោយមានការអនុម័តពីភ្នាក់ងារចេញអាជ្ញាប័ណ្ណ ការថែទាំកុមារ និងការថែទាំពេលថ្ងៃសម្រាប់កុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន អាចត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយផ្ទាល់នៅលើទីធ្លាសាលា បើសិនជាគោលការណ៍ណែនាំរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ ត្រូវបានអនុវត្តតាម។

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ កំពុងអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់រដ្ឋ ដែលណែនាំឲ្យខោនធីដែលមានការឆ្លងជំងឺ COVID-19 ក្នុងសហគមន៍ក្នុងកម្រិតខ្ពស់ ដាក់កម្រិតលើការបើកឡើងវិញនៃមហាវិទ្យាល័យ និងសកលវិទ្យាល័យ។ ហេតុនេះហើយ មហាវិទ្យាល័យ និងសកលវិទ្យាល័យក្នុងខោនធី Los Angeles មិនអាចបន្តការបង្រៀនផ្នែកសិក្សាដោយផ្ទាល់ទាំងអស់បានទេនៅពេលនេះ។ ពួកគេអាចបន្តផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាល



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

និងការបង្រៀនដោយផ្ទាល់សម្រាប់កម្លាំងពលកម្មសំខាន់ៗសម្រាប់សកម្មភាពចាំបាច់ ដែលមិនអាចធ្វើបានតាមរយៈការសិក្សាបែបនិម្មិត។ ការបង្រៀនផ្នែកអប់រំផ្សេងទៀតទាំងអស់ត្រូវតែធ្វើឡើងតាម រយៈការសិក្សាពិចម្តាយ។ ពួកគេក៏គួរដាក់កម្រិតលើចំនួនសិស្សដែលស្នាក់នៅក្នុងអគារសាលាផងដែរ ប៉ុន្តែអាចផ្តល់ទឹកនៃដំណាក់កាលសម្រាប់សិស្សដែលមិនមានជម្រើសលំនៅដ្ឋានផ្សេងទៀត។ សម្រាប់សិស្សដែលបានចុះឈ្មោះចូលរៀនក្នុងកម្មវិធីដែល ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាល និងការបង្រៀនសម្រាប់កម្លាំងពិសេសសំខាន់ៗ ទីលំនៅក្នុងអគារសាលា គួរត្រូវបានផ្តល់ឱ្យសិស្សដែលត្រូវតែចូលរួមក្នុងការបង្រៀនដោយផ្ទាល់ ដើម្បីបំពេញការបណ្តុះបណ្តាលរបស់ខ្លួន និងដែលមិនមានជម្រើសទីលំនៅផ្សេងទៀតប៉ុណ្ណោះ។ ទីលំនៅក្នុងអគារសាលាសម្រាប់សិស្សជាអត្តពលករ ដែលចូលរួមក្នុងកិច្ចសាលា ក៏អាចត្រូវបានផ្តល់ឱ្យនៅក្នុងក្រុមហ៊ុកហាត់តូចៗផងដែរ។ សម្រាប់បច្ចុប្បន្នភាពពី University of California, California State University និង California Community Colleges និងដើម្បីមើលការណែនាំដែលបានចេញ ដោយនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ California ដើម្បីជួយឱ្យមហាវិទ្យាល័យ និងសកលវិទ្យាល័យរៀបចំបន្ត ការបង្រៀនដោយផ្ទាល់ សូមចូលទៅកាន់ [គេហទំព័រការអប់រំអំពីជំងឺ COVID-19 របស់រដ្ឋ](#)។

សាលារៀន មហាវិទ្យាល័យ និងសកលវិទ្យាល័យដែលបើកកន្លែងសិក្សារបស់ពួកគេ នឹងត្រូវអនុវត្តតាមតម្រូវការសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពសាធារណៈដូច្នោះការបើកឡើងវិញគឺមានសុវត្ថិភាពបំផុតតាមដែលអាចធ្វើ ទៅបានសម្រាប់សិស្ស គ្រូបង្រៀន បុគ្គលិកនិងគ្រួសាររបស់ពួកគេ។ តម្រូវការទាំងនេះសម្រាប់សាលារៀន ត្រូវបានគូសបញ្ជាក់ នៅក្នុងពិធីការបើកឡើងវិញសម្រាប់សាលារៀន K-12 និងពិធីការព្រាងសម្រាប់គ្រឹះស្ថានឧត្តមសិក្សា។

• **តើបណ្តាលយល់ពីការបង្គាប់ទេ?**

បណ្តាលយល់អាចនឹងបើកដំណើរការសម្រាប់ការទៅយកដោយផ្ទាល់ និង/ឬការទៅយកនៅតាមចិញ្ចឹមផ្លូវ បើសិនជាអគារ ដែលពួកគេស្ថិតនៅ មិននៅជិតសាធារណជន ហើយពួកគេអនុវត្តតាមសេចក្តីតម្រូវឱ្យរក្សាកំលាតសង្កម (រាងកាយ) និងការ គ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ។ ពួកគេអាចខ្ចីសៀវភៅ ភាពយន្ត និងវត្ថុដែលប្រើប្រាស់តែម្តង (ដូចជាឧបករណ៍សិប្បកម្ម យកទៅផ្ទះ) ប៉ុន្តែគួរដាក់កម្រិតលើការខ្ចីប្រើ និងរបស់លេង។ នៅពេលអាចធ្វើបាន អ្នកគួរតែដាក់ "hold" នៅលើទំនិញតាមរយៈប្រព័ន្ធ អនឡាញ និងប្រព័ន្ធកាត់តាមទូរសព្ទ។ នៅពេលទៅកាន់បណ្តាលយល់ ចូរពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ*](#) និងស្ថិតនៅ 6 ហ្វីតពីអតិថិជន ផ្សេងទៀត និងពីបុគ្គលិក។ បើសិនជាអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការចល័ត មិនអាចកាន់ទំនិញតាម អនឡាញបាន ឬត្រូវតែចេញពីផ្ទះ សម្រាប់ករណីចាំបាច់ ព្រោះអ្នកមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់សម្រាប់ផលប៉ះពាល់ពីជំងឺ COVID-19 ចូរសាកសួរបណ្តាលយល់របស់អ្នក អំពីជម្រើសផ្សេងទៀត។

• **តើកូនរបស់អ្នកអាចទៅជុំបានដែរឬទេ?**

បាទ/ចាស ពួកគេអាចចូលរួមការបោះបោះជុំពេលថ្ងៃ (រួមទាំងការបោះជុំទាក់ទងនឹងកីឡាសម្រាប់ការកសាងជំនាញតែប៉ុណ្ណោះ) ទោះបីជាការបោះជុំនៅពេលយប់មិនទាន់បើកដំណើរការក៏ដោយ។ ការបោះជុំពេលថ្ងៃនឹងធ្វើការកែប្រែមួយចំនួនដើម្បី ជួយរក្សាឱ្យបុគ្គលិក និងអ្នកបោះជុំមានសុវត្ថិភាពបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ឧទាហរណ៍មួយចំនួន រួមមានការលុប បំបាត់សកម្មភាពដែលមានការប៉ះពាល់ខ្ពស់ ការឆ្លាស់ម៉ោងចុះ និងទៅយក និងការកែប្រែសកម្មភាពដើម្បីឱ្យអ្នកបោះជុំ ស្ថិតនៅក្នុងក្រុមតូចៗជាមុន។ បើសិនជាកូនរបស់អ្នកទៅបោះជុំ ចូរស្នើឱ្យពួកគេពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ*](#) របស់ខ្លួនលើកលែងតែពេលដែលបុគ្គលិក ប្រាប់ពួកគេថាមិនចាំបាច់ធ្វើដូច្នោះ។ ចូររំលឹកឱ្យពួកគេអនុវត្តតាមការណែនាំសម្រាប់ការរក្សាកំលាតសង្កម (រាងកាយ) ស្ថិតនៅក្នុងក្រុមដែលបានកំណត់របស់ខ្លួន និងចៀសវាងការចែករំលែកសម្ភារៈដែលមានការប៉ះពាល់ខ្ពស់ ដូចជាក្រឡឹង ផ្គុតផ្គង់សិល្បៈ ឧបករណ៍លំហែ សំលៀកបំពាក់ របស់លេង សៀវភៅ ប្រើប្រាស់ និងឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិកផងដែរ។ បើអាចធ្វើបាន ចូរឱ្យពួកគេយកអាហារ និងអាហារសម្រន់របស់ខ្លួនមកកាន់កន្លែងបោះជុំ។

ការថែទាំសុខភាព

• **តើអ្នកអាចចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកដើម្បីទៅទទួលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ ឬទៅយកឱសថបានដែរឬទេ?**

បាទ/ចាស អ្នកអាចចេញទៅទទួលសេវាកម្មសំខាន់ៗ ដូចជាការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ ឬទៅយកឱសថ។ ត្រូវប្រាកដថា ទូរសព្ទទៅ អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកជាមុន ព្រោះបច្ចុប្បន្ននេះផ្នែកជាច្រើនកំពុងផ្តល់សេវាកម្មថែទាំពិចម្តាយ (telemedicine)។ ដូចគ្នា នេះដែរ ចូរពិនិត្យមើលថាតើឱសថរបស់អ្នកអាចត្រូវបានដឹកជញ្ជូនទៅផ្ទះរបស់អ្នកបានឬក៏អត់។

• **តើអ្នកអាចទទួលសេវាកម្មថែទាំសុខភាពដែលបានជ្រើសរើស និងដើម្បីបង្ការបានដែរឬទេ?**

សេវាកម្មបង្ការសំខាន់ៗដូចជាការពិនិត្យសុខភាពកុមារ ការចាក់ថ្នាំបង្ការ និងការពិនិត្យសុខភាពផ្សេងៗទៀតរាប់បញ្ចូល ទាំងការពិនិត្យជំងឺមហារីក មិនគួរពន្យារពេលឡើយ។ នៅគ្រប់ពេលដែលមាន និងសមស្រប ចូរពិចារណាទាញប្រយោជន៍ពី ការថែទាំតាមទូរសព្ទ ឬការពិនិត្យតាមវីដេអូ។ លើសពីនេះ អ្នកផ្តល់សេវាអាចជ្រើសរើសផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រដែលអាចជ្រើស រើសបាន ដរាបណាប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាពមិនរងបន្តកលើសចំណុះដោយសារភាពចាំបាច់ដើម្បីថែទាំអ្នកជំងឺ COVID-19 ហើយ

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

អ្នកផ្តល់សេវាអាចបំពេញលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យជាក់លាក់ (ឧ. មានឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនគ្រប់គ្រាន់)។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដោយសារជំងឺ COVID-19 នៅតែមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ Public Health សូមណែនាំឱ្យអ្នកពិចារណាដោយយកចិត្តទុកដាក់ អំពីនីតិវិធី ឬការរក្សាចម្ងាយដែលបានជ្រើសរើសផ្សេងៗ។

• **តើអ្នកអាចទទួលសេវាថែទាំធ្មេញបានដែរឬទេ?**

សេវាថែទាំធ្មេញ មានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់សម្រាប់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ដូច្នោះមានតែការថែទាំសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងការថែទាំធ្មេញមិនបន្ទាន់មួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចផ្តល់បាននៅពេលនេះ។ និយាយជាមួយពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក ដើម្បីដឹងថាមានសេវាកម្មអ្វីខ្លះ។

• **តើអ្នកអាចទៅកាន់ក្រុមសុខភាពអាកប្បកិរិយា ឬក្រុមវិបត្តិនៃការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ឬទទួលការប្រឹក្សាយោបល់ផ្នែកលើជំនឿបានដែរឬទេ?**

អ្នកអាចទៅកាន់ការប្រឹក្សាយោបល់ជាក្រុម និងចូលរួមក្នុងក្រុមគាំទ្រមិត្តដូចជា Alcoholics Anonymous ឬ Narcotics Anonymous ឬការប្រឹក្សាយោបល់ផ្នែកលើជំនឿបាន បើសិនជាមានមនុស្សតិចជាង 10 នាក់ ហើយអ្នកអនុវត្តតាមសេចក្តី កម្រិតនៃការរក្សាចម្ងាយសង្គម (រាងកាយ) និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ។ អ្នកក៏អាចទាញប្រយោជន៍ពីវគ្គដែលត្រូវបានធ្វើឡើងតាមទូរសព្ទ ឬការប្រជុំជាវីដេអូបានផងដែរ បើសិនជាមានវគ្គទាំងនោះ ហើយវាឆ្លើយតបតាមតម្រូវការរបស់អ្នក។

• **តើអ្នកនៅតែអាចចេញពីផ្ទះដើម្បីបរិច្ចាគឈាមបានដែរឬទេ?**

អ្នកអាចបន្តផ្តល់ឈាមនៅមជ្ឈមណ្ឌលកាកបាទក្រហម (Red Cross) និងទីកន្លែងបរិច្ចាគឈាមផ្សេងៗ។ សកម្មភាពបរិច្ចាគ ឈាមមិនត្រូវបានហាមឃាត់ដោយសេចក្តីបង្គាប់នេះទេ បើសិនជាការរក្សាចម្ងាយសង្គម (រាងកាយ) ត្រូវបានអនុវត្ត។ កាកបាទ ក្រហមនឹងបន្តធ្វើសកម្មភាពបរិច្ចាគឈាមដើម្បីជួយបំពេញតាមតម្រូវការអ្នកជំងឺ និងបានអនុវត្តវិធានការណ៍ថ្មីៗ ដែលធានា ថាសកម្មភាពបរិច្ចាគឈាម និងមជ្ឈមណ្ឌលបរិច្ចាគឈាម កាន់តែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកផ្តល់ឈាម និងបុគ្គលិក។ អ្នកគួរ តែត្រៀមខ្លួនពាក់ ក្រណាត់បាំងមុខ *ខណៈពេលអ្នកនៅទីនោះ។

ការទិញភ័ន្ត និងគោជនីយដ្ឋាន

• **តើមជ្ឈមណ្ឌលទិញទំនិញ និងហាងលក់ទំនិញក្នុងអគារបើកដែរឬទេ?**

អាជីវកម្មមួយចំនួននៅក្នុងអគារនៃមជ្ឈមណ្ឌលផ្សារទំនើប និងផ្សារទំនើបអាចត្រូវបានបើកសម្រាប់ការទិញភ័ន្តនៅក្នុងហាង ខ្លះអាចត្រូវបានបើកសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន ឬទៅយកខាងក្រៅ ហើយខ្លះទៀតត្រូវបានបិទជាបណ្តោះអាសន្ន។ អាជីវកម្មដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ (risk) នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលផ្សារទំនើបនឹងផ្សារទំនើប (ឧ. រោងកុន បារ និងសួនកម្សាន្តកុមារ) ត្រូវបានបិទជាបណ្តោះអាសន្ន។ តំបន់បរិភោគអាហារ និងកន្លែងអង្គុយនៅកន្លែងលក់ទំនិញនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលទិញភ័ន្តក្នុងអគារ ក៏ត្រូវបានបិទដែរនៅពេលនេះ។ ប៉ុន្តែគោជនីយដ្ឋាននៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលផ្សារទំនើបទាំងនេះអាចផ្តល់ជូននូវអាហារសម្រាប់ចែកចាយ ការដឹកជញ្ជូន ការយកទៅបរិភោគខាងក្រៅ និងបរិភោគអាហារនៅខាងក្រៅអគារបាន។ ប្រសិនបើអាជីវកម្មនៅក្នុងផ្សារទំនើបមិនត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ហើយវាអាចត្រូវបានចូលបានពីខាងក្រៅអគារ វាអាចបើកសម្រាប់ការទិញទំនិញនៅក្នុងហាង ប៉ុន្តែចំនួនអតិថិជនដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតក្នុងពេលតែមួយនឹងត្រូវបានកំណត់ ដូច្នោះពួកគេអាចរក្សាបានតម្លាភាពរាងកាយ (សង្គម)។ ប្រសិនបើអាជីវកម្មមានទីតាំងនៅផ្នែកខាងក្នុងនៃមជ្ឈមណ្ឌលផ្សារទំនើប (ឧ. វាមិនអាចចូលពីខាងក្រៅអគារបានទេ) វាអាចបើកបានតែសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន ឬទទួលយកនៅខាងក្រៅ (ឧ. នៅតាមផ្លូវកែង) ហើយអតិថិជននឹងមិនអាចចូលទៅខាងក្នុង សូម្បីតែមើលទំនិញ ឬទូទាត់ប្រាក់។ ប្រសិនបើលោកអ្នកទៅផ្សារ មិនថាអ្នកកំពុងដើរទិញភ័ន្តនៅខាងក្នុង ឬរើសរបស់ពីខាងក្រៅទេ សូមពាក់ ក្រណាត់បាំងមុខ* និងរក្សាចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីអតិថិជនផ្សេងៗទៀត និងនិយោជិកផ្សេងទៀតនៅពេលណាដែលអាច។

• **តើមជ្ឈមណ្ឌលទិញទំនិញ និងហាងលក់ទំនិញក្រៅអគារបើកដែរឬទេ?**

បារ/បាស៊ី ផ្សារទំនើបក្រៅអគារ មជ្ឈមណ្ឌលទិញទំនិញគោលដៅ ផ្សារទំនើប និងហាងលក់ទំនិញ និងផ្សារណាត់ អាចបើកដំណើរការសម្រាប់ការទិញភ័ន្តក្នុងហាងបាន តាមសមត្ថភាពដែលមានកំណត់ ប្រសិនបើពួកគេរៀបចំអនុវត្ត និងបិទផ្សាយពិធីការសុខភាពសាធារណៈសម្រាប់ប្រតិបត្តិកម្មមជ្ឈមណ្ឌលផ្សារ ពិធីការសម្រាប់ប្រតិបត្តិកម្មមជ្ឈមណ្ឌលទិញទំនិញ ។ អតិថិជនត្រូវពាក់ ក្រណាត់បាំងមុខ* ហើយចំនួនអតិថិជននឹងត្រូវបានកំណត់ដើម្បីធានាបាននូវការរក្សាចម្ងាយរាងកាយ (សង្គម)។

• **តើគោជនីយដ្ឋានបើកដំណើរការដែរឬទេ?**

គោជនីយដ្ឋាន ហាងកាហ្វេ ឡានលក់អាហារ តូបលក់អាហារ និងកន្លែងធ្វើអាជីវកម្មស្រដៀងគ្នា អាចបើកដំណើរការសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូន ការបើកចូល ការយកទៅបរិភោគខាងក្រៅ និងការបរិភោគនៅលើតុខាងក្រៅអគារ។ ការបរិភោគអាហារនៅក្នុងអគារ មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឡើយនៅពេលនេះ ហើយបារ នៅក្នុងគោជនីយដ្ឋានត្រូវបានបិទ។ គោជនីយដ្ឋានចាំបាច់ត្រូវកំណត់ចំនួនអ្នកបរិភោគអាហារនៅខាងក្រៅអគារ

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

ដើម្បីឲ្យពួកគេអាចរក្សាកំលាតសង្គម (រាងកាយ)។ បើសិនជាអ្នកកំពុងបរិភោគអាហារនៅខាងក្រៅអគារ នៅតុបតុរម្យ អាចមានមនុស្ស 6 នាក់ប៉ុណ្ណោះ។ បើអាចធ្វើបាន ចូររង់ចាំនៅក្នុងរថយន្ត របស់អ្នករហូតដល់អ្នកអាចចូលអង្គុយបាន។ បើសិនជាអ្នកកំពុងចូលទៅកន្លែងបរិភោគនៅខាងក្រៅអគារ ឬកន្លែងរង់ចាំ ក្នុងគោលនិយមដ្ឋាន រង់ចាំនៅបន្ទប់រង់ចាំ កន្លែងទទួលភ្ញៀវឬកន្លែងគិតលុយ កន្លែងលក់ម្ហូបចម្អិនស្រាប់ កន្លែងចុះនិងទៅ យករថយន្ត ឬកន្លែងរង់ចាំផ្សេងទៀត ឬចូលបន្ទប់ទឹក សូមរក្សាកំលាត 6 ហ្វីតឬច្រើនជាងនេះពីមនុស្សដែលមិនមែនជា ផ្នែកនៃគ្រួសាររបស់អ្នក និងពាក់ **ក្រណាត់បាំងមុខ*** អ្នកអាចដោះក្រណាត់បាំងមុខ ខណៈពេលបរិភោគ និង/ឬផឹកនៅនឹងក្តី។

- **តើអ្នកអាចទទួលបានអាហារឥតគិតថ្លៃ ឬដែលបញ្ឈប់តម្លៃដោយរបៀបណា?**
 កន្លែងចែកម្ហូបឥតគិតថ្លៃ (soup kitchens) ធនាគារអាហារ (food banks) និងអង្គការផ្សេងៗទៀតដែលផ្តល់អាហារ ឬម្ហូបអាហារឥតគិតថ្លៃ ឬបញ្ឈប់តម្លៃ ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យបន្តផ្តល់សេវាកម្មទាំងនេះ។ ចូលទៅកាន់ www.covid19.lacounty.gov/food សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីធនធានដែលមាន។

សេវាកម្មផ្នែកលើជំនឿ/សាសនា

- **តើអ្នកអាចចូលរួមក្នុងសេវាកម្មផ្នែកលើជំនឿបានដែរឬទេ?**
 អ្នកអាចចូលរួមក្នុងសេវាកម្មផ្នែកលើជំនឿដោយផ្ទាល់បាន រួមទាំងពិធីបង្គុលការនិងបុណ្យសព។ បើសិនជារៀបចំធ្វើនៅខាងក្រៅនិងរក្សាកំលាតសង្គម និងសេចក្តីគម្របនៃការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺនៅក្នុង **ពិធីការសម្រាប់ទឹកកន្លែងគោរពបូជារបស់ខោនធី**ត្រូវបានបិទផ្សាយនិងអនុវត្តតាម។ សេវាកម្មនៅក្នុងអគារមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតទេនៅពេលនេះ ប៉ុន្តែមិនមានចំនួនអ្នកចូលរួមជាអតិបរមាសម្រាប់សេវាកម្មខាងក្រៅអគារឡើយ ដរាបណាអ្នកចូលរួមអាចរក្សាកំលាត 6 ហ្វីតពីគ្នាបាន។ ទឹកកន្លែងគោរពបូជាក៏ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តយ៉ាងមត់មាំឲ្យបន្តសេវាកម្មបែបនិម្មិត (ឧ. សន្និសីទពិចម្ងាយ តាមរយៈវីបីប៊ីណា ឬការស្រ្តីមផ្ទាល់) សម្រាប់អ្នកដែលទំនងជាមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺ COVID-19។ ការអនុវត្តដែលអាចចម្លងជំងឺ COVID-19 ក៏ត្រូវត្រូវបានកែប្រែផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ មិនគួរហុចបានឬកន្ត្រកបរិច្ចាគ/គង្វាយទៅមកឡើយ ហើយអ្នកចូលរួមគួរយកសៀវភៅអធិដ្ឋាន ព្រំ ឬវត្ថុប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ផ្សេងទៀត ដែលត្រូវបានប្រើនៅក្នុងពិធីបុណ្យ។ ដូចគ្នានេះដែរ ប្រសិនបើសេវាខាងក្រៅអគាររួមបញ្ចូលការច្រៀង ឬ សូត្រធម៌ វាក៏ត្រូវធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅអគារដោយមានកម្លាតរាងកាយកាន់តែឆ្ងាយរវាងអ្នកចូលរួម រួម។ សមាជិកចូលរួមម្នាក់ៗ ដែលបានចូលរួមតាមរយៈការស្រ្តីមតាមអ៊ិនធឺណិត អាចច្រៀងឬសូត្រធម៌នៅតាមផ្ទះរបស់ខ្លួន។

- **តើអង្គការផ្នែកលើជំនឿអាចផ្តល់សេវាកម្មគាំទ្រ ឬការប្រឹក្សាយោបល់បានដែរឬទេ?**
 អង្គការផ្នែកលើជំនឿអាចផ្តល់សេវាកម្មគាំទ្រសំខាន់ៗ ដូចជាធនាគារអាហារ បើសិនជាពួកគេអនុវត្តតាមសេចក្តីគម្របនៃការរក្សាកំលាតសង្គម (រាងកាយ)។ បើសិនជាមិនអាចធ្វើការប្រឹក្សាយោបល់ពិចម្ងាយបាន ពួកគេក៏អាចផ្តល់ការប្រឹក្សាផ្នែកលើជំនឿផងដែរ ដរាបណាមានវត្តមានមនុស្ស 10 នាក់ឬតិចជាងនេះ ហើយពួកគេអនុវត្តតាមការរក្សាកំលាតសង្គម (រាងកាយ) និងសេចក្តីគម្របនៃការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ។

- **តើអ្នកអាចធ្វើការនៅក្នុងការិយាល័យនៅអង្គការផ្នែកលើជំនឿបានដែរឬទេ?**
 នៅពេលនេះ អាជីវកម្មដែលមានមូលដ្ឋាននៅការិយាល័យអាចត្រូវបានលើកសម្រាប់ប្រតិបត្តិការក្នុងអគារតែប៉ុណ្ណោះប្រសិនបើពួកគេត្រូវបានកំណត់នៅក្នុងបទបញ្ជាអាជីវកម្មចាំបាច់ ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធចាំបាច់ ឬប្រតិបត្តិការសុខភាព។ ប្រសិនបើលោកអ្នកធ្វើការឲ្យអង្គការដែលផ្តោតលើជំនឿ ផ្តល់សេវាកម្មសំខាន់ៗ ដូចជាស្បៀងអាហារ ទីជម្រក សេវាកម្មសង្គម និងគម្របការចាំបាច់ផ្សេងៗទៀត សម្រាប់ជីវិតដែលជួបការលំបាកផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច ឬបុគ្គលដែលខ្វះខាត (រួមទាំងការការពារ និងអន្តរាគមន៍ក្រុមទំនើង អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងទីភ្នាក់ងារសេវាកម្មគ្មានផ្ទះសំបែង) អ្នកអាចធ្វើការនៅក្នុងការិយាល័យប៉ុន្តែសុខភាពសាធារណៈបានផ្តល់អនុសាសន៍យ៉ាងមត់មាំថាបើអាច អ្នកធ្វើការពីផ្ទះ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងការិយាល័យនៅអង្គការដែលផ្តោតលើជំនឿ ដែលមិនត្រូវបានគេចាត់ទុកថាផ្តល់សេវាកម្មចាំបាច់នៃហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ អ្នកនឹងត្រូវធ្វើការពីផ្ទះនៅពេលនេះលើកលែងតែអ្នកត្រូវការធ្វើការងារមូលដ្ឋានអប្បបរមាដើម្បីអនុវត្តប្រតិបត្តិការមូលដ្ឋានអប្បបរមាដែលត្រូវបានកំណត់នៅក្នុង**បទបញ្ជា** ។

ការប្រមូលផ្តុំ និងព្រឹត្តិការណ៍

- **តើសន្និសីទ សន្និបាត ឬព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងទៀតត្រូវបានអនុញ្ញាតដែរឬទេ?**
 ទេ។ ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗដូចជាសន្និសីទ ឬព្រឹត្តិការណ៍នៅមជ្ឈមណ្ឌលសន្និបាត មិនថាសាធារណៈ ឬឯកជន នៅតែមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅឡើយទេ។
- **តើការដង្ហែរក្បួនលើយានយន្ត (រថយន្ត) អាចប្រព្រឹត្តទៅបានដែរឬទេ?**

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

ការដង្ហែរក្បួនលើឃានយន្ត (រថយន្ត) អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន បើសិនជាពួកគេអនុវត្តតាមបទបញ្ជាតាមមូលដ្ឋាន សេចក្តីតម្រូវ គ្រប់គ្រងចរាចរណ៍ ច្បាប់រដ្ឋនិងច្បាប់មូលដ្ឋាន និងសេចក្តីតម្រូវផ្សេងទៀតទាំងអស់ដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុង [ពិធីការដង្ហែរក្បួនលើឃានយន្ត](#) របស់ខោនធី។ បើសិនជាអង្គការពាក់ព័ន្ធជាម្ចាស់ផ្ទះនៃការដង្ហែរក្បួន ម្ចាស់ផ្ទះត្រូវតែធ្វើ ឲ្យប្រាកដថាច្បាប់ទាំងនេះត្រូវបានអនុវត្តតាម។ ការដង្ហែរក្បួនរថយន្ត មិនអាចរាប់បញ្ចូលមនុស្សនៅលើកង់ ម៉ូតូ រថយន្ត អាចបើកដំបូលបាន ឬឃានយន្តដែលមិនមានទ្វារដូចជារថយន្តនៅទីលានវាយកូនហ្គោលឡើយ។ បើសិនជាបង្អួចណាមួយ នៃរថយន្តចំហ អ្នកជិះក្នុងនោះត្រូវតែពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#)។

- តើអ្នក ឬគ្រួសាររបស់អ្នកអាចមានការជួបជុំ ឬពិធីជប់លៀងបានដែរឬទេ?**
 ទេ មិនអនុញ្ញាតឲ្យមានការជួបជុំ ឬជប់លៀងបែបបុគ្គល និងលក្ខណៈគ្រួសារក្នុងទំហំណាមួយឡើយ។ ឧទាហរណ៍ ការប្រមូល ផ្គុំដោយផ្ទាល់ខាងក្រោមនេះ មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឡើយ ទោះបីជាវាមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពក៏ដោយ៖ ការប្រារព្ធពិធី ស្នាក់មន្ត្រីការមកដល់ថ្មីនៃទារកជាមួយនឹងការដឹកទឹកទារក ឬពិធីជប់លៀងបង្ហាញភេទ ការបរិភោគសាច់អាំងជាមួយក្រុម មិត្តភក្តិនៅទីធ្លា ក្រោយផ្ទះ ការធ្វើជាម្ចាស់ផ្ទះក្រុមសិក្សាជាមួយសិស្សសាលា ការបរិភោគអាហារជាមួយគ្រួសារសាច់ឆ្ងាយ និង មិត្តភក្តិសម្រាប់ថ្ងៃយប់សម្រាកសាសនា ឬវប្បធម៌ ឬការប្រមូលផ្គុំនៅតាមឆ្នេរសមុទ្រ ជាមួយមិត្តភក្តិ។ ការប្រមូលផ្គុំប្រភេទ ទាំងនេះ គឺមានហានិភ័យ ព្រោះវាទាំងនេះនឹងនាំឲ្យមានការជួបជុំគ្នា និងបង្កើនឱកាសនៃការឆ្លងជំងឺក្នុង សហគមន៍។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ឥឡូវនេះការដង្ហែរក្បួនឃានយន្ត (រថយន្ត) ត្រូវបានអនុញ្ញាត ដើម្បីឲ្យអាចប្រារព្ធពិធី បញ្ចប់ការសិក្សា ពិធីខ្ពស់កំណើត ថ្ងៃយប់សម្រាក ក៏ដូចជាថ្ងៃពិសេស និងសមិទ្ធផលផ្សេងទៀតប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ មើល [ពិធីការនៃការដង្ហែរក្បួនលើឃានយន្ត](#) សម្រាប់ច្បាប់និងសេចក្តីតម្រូវ។

ការផ្តល់ការថែទាំ

- តើអ្នកអាចថែទាំសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬសត្វចិញ្ចឹមដែលត្រូវការជំនួយដើម្បីថែទាំខ្លួនពួកគេនៅផ្ទះ ឬជួនពួកគេទៅកាន់ ការណាត់ជួបដែលចាំបាច់បានដែរឬទេ?**
 អ្នកអាចផ្តល់ការថែទាំដល់ជនងាយរងគ្រោះ និងមនុស្សក្នុងបន្ទុក ឬសត្វចិញ្ចឹម ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងជួនពួកគេទៅកាន់ ការណាត់ជួប។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកគួរតែធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្ន ដូចជាធ្វើឲ្យប្រាកដថា អ្នកមិនមានអាការៈ គ្រុនក្តៅ ឬរោគសញ្ញានៃជំងឺមុននឹងចេញទៅផ្តល់ការថែទាំ រក្សាកំលាំងយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃនៅគ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើបាន ពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#) (ឬម៉ាស់ពេទ្យបើសិនជាអ្នកកំពុងថែទាំបុគ្គលដែលឈឺ) និងលាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ ឬប្រើទឹក អនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60% ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងពេលភ្លាមៗបន្ទាប់ពីអ្នកទៅដល់ និងចាកចេញ ពីផ្ទះរបស់ពួកគេ។
- តើអ្នកអាចទៅសួរសុខទុក្ខមនុស្សជាទីស្រឡាញ់នៅមន្ទីរពេទ្យ ទីកន្លែងថែទាំជំនាញ ឬទីកន្លែងថែទាំដែលមានការស្នាក់នៅ ផ្សេងទៀតបានដែរឬទេ?**
 ដើម្បីការពារអ្នកជំងឺ/អន្តេរាសិក អ្នកមកសួរសុខទុក្ខ និងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាព ការសួរសុខទុក្ខដែលជួបមុខផ្ទាល់ ភាគ ច្រើនមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតនៅតាមមន្ទីរថែទាំសុខភាពដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ (ឧ. កន្លែងថែទាំជំនាញ និងទីកន្លែងថែទាំ ដែលមានការស្នាក់នៅ) និងនៅមន្ទីរពេទ្យឡើយ លើកលែងតែក្នុងកាលៈទេសៈជាក់លាក់ (ឧ. ការសួរសុខទុក្ខមារ សម្រាប់ការឆ្លងទន្លេ/សម្រាលកូន និងសម្រាប់ការសួរសុខទុក្ខលាភ្នែកចុងក្រោយ)។ បើសិនជាមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ របស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុងទីកន្លែងនោះ ចូរសាកសួរថា តើពួកគេកំពុងអនុញ្ញាតឲ្យមានការសួរសុខទុក្ខឬក៏អត់។ បើមិនអនុញ្ញាតទេ សូមប្រើវិធីផ្សេង ទៀតដើម្បីទំនាក់ទំនង ដូចជាការទូរសព្ទ សារជាអក្សរ ឬការទូរសព្ទជាវីដេអូ។

លំនៅដ្ឋាន និងសុវត្ថិភាព

- តើអ្នកអាចអនុលោមតាមសេចក្តីបង្គាប់នេះដោយរបៀបណា បើសិនជាអ្នកកំពុងគ្មានផ្ទះសំបែង?**
 បុគ្គលដែលកំពុងគ្មានផ្ទះសំបែងត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យព្យាយាមស្នាក់នៅជាមួយគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ កំណត់ពិធីជម្រើស លំនៅដ្ឋាន ឬប្រើប្រាស់ធនធានសង្គ្រោះបន្ទាន់ ដូចជាទីជម្រក។ អ្នកអាចទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម អំពីធនធាន។ អ្នកក៏គួរពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#) ផងដែរ នៅពេលស្ថិតនៅជិតអ្នកដទៃ និងត្រូវស្ថិតនៅកំលាំង 6 ហ្វីតឬ ច្រើនជាងនេះពីអ្នកដទៃនៅគ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើបាន។
- បើសិនជាបរិយាកាសផ្ទះរបស់អ្នកគឺមានការរំលោភបំពាន តើអ្នកចាំបាច់ត្រូវស្ថិតនៅផ្ទះដែរឬទេ?**
 ទេ ចូរទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1 ដើម្បីកំណត់ពិធីជម្រើសលំនៅដ្ឋានផ្សេងដែលមានសុវត្ថិភាព និងមានការគាំទ្រ។ អ្នកមិនគួរស្ថិត នៅក្នុងបរិយាកាសដែលមិនមានសុវត្ថិភាពឡើយ។
- តើអ្នកអាចស្នាក់នៅក្នុងអន្តេរាសិកដ្ឋាន ទីជម្រក ឬទីកន្លែងប្រមូលផ្តុំផ្សេងទៀតបានដែរឬទេ?**

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

បាទ/ចាស ប៉ុន្តែអ្នកចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តតាមវិធានការណ៍ផ្សេងៗដែលស្ថាប័នបានដាក់ចុះដើម្បីកាត់បន្ថយការរាតត្បាតនៃជំងឺ។ អ្នកគួរពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#) នៅពេលស្ថិតនៅជិតអ្នកដទៃ និងគួរតែស្ថិតនៅចំលាក់ 6 ហ្វីតឬច្រើនជាងនេះ ពីអ្នកដទៃ នៅគ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើបាន។

- **តើអ្នកអាចត្រូវបានបណ្តេញចេញពីផ្ទះ ឬផ្ទះលែងរបស់អ្នក ខណៈដែលសេចក្តីបង្គាប់នេះកំពុងមានប្រសិទ្ធភាពដែរឬទេ?**
 ដែនយុត្តាធិការក្នុងតំបន់មួយចំនួន បានចេញកិច្ចការពារអ្នកជួលក្នុងអំឡុងសេចក្តីបង្គាប់នេះ។ ពិនិត្យមើលជាមួយការិយាល័យទីក្រុងក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដើម្បីមើលថាតើមានកិច្ចការពារការបណ្តេញចេញនៅកន្លែងដែលអ្នករស់នៅឬក៏អត់។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការផ្អាកការបណ្តេញចេញមួយរយៈ និងការបង្កកថ្លៃជួល សូមចូលទៅកាន់ dca.lacounty.gov/noevictions។

សកម្មភាពផ្នែកច្បាប់ និងពលរដ្ឋ

- **តើអ្នកអាចចេញពីផ្ទះដើម្បីអនុលោមតាមដីកាតុលាការបានដែរឬទេ?**
 បាទ/ចាស។ អ្នកអាចចេញពីផ្ទះដើម្បីអនុលោមតាមដីកាតុលាការ ឬដីកាអនុវត្តច្បាប់បាន ប៉ុន្តែត្រូវតែអនុវត្តការរក្សាចំលាក់ 6 ហ្វីត (ពិត) ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងការពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#) ពេលនៅជិតអ្នកដទៃ និងការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺ។
- **តើអ្នកអាចចេញពីផ្ទះដើម្បីធ្វើតេស្តយកសញ្ញាតិបានដែរឬទេ?**
 រដ្ឋាភិបាលសហព័ន្ធនិងសម្រេចថា តើការធ្វើតេស្តយកសញ្ញាតិគឺជាជំនួយដល់ការធ្វើឡើងវិញឬក៏អត់។ សូមទាក់ទងភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាលដែលកំពុងផ្តល់ការធ្វើតេស្ត ដើម្បីកំណត់ថា តើអ្នកគួរបង្ហាញខ្លួនឬក៏អត់។ បើសិនជាអ្នកត្រូវបានត្រៀមបង្ហាញខ្លួន ចូរពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#) និងអនុវត្តការរក្សាចំលាក់ 6 ហ្វីត (ពិត) ខណៈពេលនៅទីនោះ។ បើសិនជាអ្នកឈឺ ចូរស្ថិតនៅផ្ទះនិងសាកសួរភ្នាក់ងារដែលកំពុងផ្តល់ការធ្វើតេស្តអំពីជម្រើសរបស់អ្នកសម្រាប់ការកំណត់ពេលវេលាឡើងវិញ ឬការធ្វើតេស្តពីផ្ទះ បើសិនជាអាចធ្វើបាន។

- **តើអ្នកអាចចូលរួមក្នុងបាតុកម្មសាធារណៈបានដែរឬទេ?**
 ក្នុងនាមជាបុគ្គលម្នាក់ វាជាសិទ្ធិរបស់អ្នកក្នុងការចូលរួមនៅក្នុងការបញ្ចេញមតិសិរិយោបាយ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងសិទ្ធិរបស់អ្នកដើម្បីដាក់ពាក្យទៅរដ្ឋាភិបាល និងចូលរួមក្នុងការបាតុកម្មសាធារណៈ។ លោកអ្នកអាចចូលរួមការកំណត់នៅខាងក្រៅអគារ ហើយមិនមានកំណត់ចំនួនអ្នកចូលរួមនោះទេ។ ការកំណត់ខាងក្នុងអគារមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតទេនៅពេលនេះ។ ក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺរាតត្បាតសកល ការប្រមូលផ្តុំដោយផ្ទាល់អាចមានហានិភ័យ (risk) ព្រោះទោះបីជាអ្នកគោរពតាមការរក្សាចំលាក់ 6 ហ្វីត ការនាំយកសមាជិក ពីគ្រួសារខុសៗគ្នាឱ្យមកជុំគ្នាគឺមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់នៃការឆ្លងជំងឺ COVID-19។ ការប្រមូលផ្តុំបែបនោះអាចបណ្តាលឱ្យមានអត្រាកើនឡើងខ្ពស់នៃការឆ្លងមេរោគ ការសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ និងការស្លាប់ ជាពិសេសក្នុងចំណោមប្រជាជនដែលងាយរងគ្រោះ។ ដូចគ្នានេះដែរ សកម្មភាពដូចជាការស្រុតចម្រើន ស្រែកបន្ទូល ការច្រៀង និងការប្រកាសជាគ្រូអាចចម្លងជំងឺកំណត់ទឹកតូចៗពីផ្លូវដង្ហើមបានយ៉ាងងាយ ដូច្នេះវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលមនុស្សចូលរួមក្នុងសកម្មភាពទាំងនេះពាក់រំលងមុខនៅគ្រប់ពេលវេលា។

បើសិនជាអ្នកមានការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ (ស្ថិតក្នុងចំលាក់ 6 ហ្វីតរយៈពេលយូរជាង 15 នាទី) ជាមួយមនុស្សដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសារដែលមិនពាក់បាំងមុខ អ្នកគួរតែចាត់ទុកខ្លួនអ្នកថាប្រហែលជាបានប៉ះពាល់ជាមួយជំងឺ COVID-19 និងគួរស្ថិតនៅផ្ទះរយៈពេល 14 ថ្ងៃ និងតាមដានខ្លួនអ្នករករោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19។ បើសិនជាអ្នករស់នៅជាមួយមនុស្សដែលជាជនចាស់ជរា ឬមានលក្ខខណ្ឌដែលមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់ អ្នកក៏គួរព្យាយាមរក្សាចំលាក់ 6 ហ្វីត ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីន និងពាក់បាំងមុខនៅពេលអ្នកនៅជិតពួកគេនៅផ្ទះផងដែរ។ បើសិនជាអ្នកចេញរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ចូរទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងពិភាក្សាជាមួយពួកគេអំពីការធ្វើតេស្ត។ ជាចុងក្រោយ បើសិនជាអ្នកបានជ្រើសរើសចូលរួមក្នុងការប្រមូលផ្តុំដោយផ្ទាល់ ចូរពិចារណាពី [យុទ្ធសាស្ត្រ](#) មួយចំនួនដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) របស់អ្នក និងហានិភ័យ (risk) ដល់អ្នកដទៃ។

ភាពសមសួន ការលំហែ និងការកម្សាន្ត

- **តើអ្នកអាចទៅកន្លែងហាត់ប្រាណ/មជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណបានដែរឬទេ?**
 កន្លែងហាត់ប្រាណ មជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណ និងស្នូឌីយ៉ូពាក់ព័ន្ធនឹងការហាត់ប្រាណ ដូចជា យ៉ូហ្កា ការហាត់ពត់រាងកាយ (pilate) ការវ៉ា កីឡាកាយសម្ព័ន្ធ និងស្នូឌីយ៉ូក្បាច់កុនអាចបើកដំណើរការបាន សម្រាប់តែសេវាកម្មនៅខាងក្រៅអគារប៉ុណ្ណោះ។ បើសិនជាអ្នកទៅកន្លែងហាត់ប្រាណ ឬមជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណ អ្នកនឹងចាំបាច់ត្រូវពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#) ។ នេះរាប់បញ្ចូលទាំងពេលដែលអ្នកកំពុងហាត់ប្រាណ លើកលែងតែពេលហាត់ប្រាណនៅខាងក្រៅដែលទាមទារឱ្យប្រើកម្លាំងខ្លាំង។ សម្រាប់សកម្មភាពទាំងនោះ អ្នកអាចដោះក្រណាត់បាំងមុខចេញបាន ដរាបណាអ្នកស្ថិតនៅចំលាក់យ៉ាងតិច 8 ហ្វីត ពីអ្នកដទៃ។ អ្នកក៏អាចដោះក្រណាត់បាំងមុខចេញ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងចូល ឬនៅក្នុងទឹកក្នុងអាងហែលទឹកនៅខាងក្រៅ ឬនៅក្នុងកន្លែងដូតទឹកនៅខាងក្រៅ។

កន្លែងហាត់ប្រាណ/មជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណ អាចផ្តល់ការបង្រៀនជាគ្រូម និងការហ្វឹកហាត់ផ្ទាល់ខ្លួននៅខាងក្រៅអគារ បើសិនជាសេចក្តីតម្រូវឱ្យរក្សាចំលាក់ 6 ហ្វីត (ពិត) ត្រូវបានអនុវត្តតាមនិងមិនមានការប៉ះពាល់រាងកាយពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ កម្មវិធីដែលមានការប៉ះពាល់ខ្ពស់ដូចជាព្រឹត្តិការណ៍កីឡាជាគ្រូម សកម្មភាពកីឡាកម្សាន្តដែលមានការរៀបចំ កីឡាបាល់បោះ និងការប្រណាំងដែលមានការរៀបចំ គឺមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតទេ។ អាងហែលទឹកនៅខាងក្រៅអគារ និងឧបករណ៍បាញ់ទឹកនៅក្នុងកន្លែងទាំងនេះ អាចបើកដំណើរការបាន ប៉ុន្តែអាងដូតទឹកក្តៅ អាងទឹកក្តៅ (jacuzzi) អាងស្ស៊ា



មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

ការអនុវត្តក្រុមហែលទឹក ការជួបប្រជុំហែលទឹក និងការជប់លៀងនៅអាងហែលទឹកមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតទេ។

ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពីជំងឺ COVID-19 នៅកន្លែងហាត់ប្រាណ ចូរកុំទៅដល់អាងហែលទឹក ឬស្ថិតនៅក្រោយពីអ្នកហាត់ប្រាណរួច ចូររក្សាកំលាត 6 ហ្វីតពីអ្នកដទៃនៅពេលដែលអាចធ្វើបាន (និង 8 ហ្វីតនៅពេលធ្វើសកម្មភាពដែលប្រើកម្លាំងខ្លាំង) និងយកកន្សែង និងឧបករណ៍របស់អ្នកមកជាមួយ (ឧ. កម្រាលយូហ្គា វ៉ែនតាហ្គោល តង្កៀបច្រមុះ និងបំពង់ខ្យល់)។ បើសិនជាអ្នកមានហានិភ័យ (risk) ខ្ពស់សម្រាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺ COVID-19 (ឧ. អ្នកមានអាយុ 65 ឆ្នាំឬច្រើនជាងនេះ និង/ឬមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយសកម្ម ឬមិននឹងនរ) ចូរសាកសួរថា តើពួកគេមានមោឃពិសេស ឬប្រព័ន្ធកក់ទុកជាមុនឬក៏អត់ ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចចៀសវាងការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដទៃឲ្យបានច្រើនបំផុត។

• **តើអាងហែលទឹកបើកដែរឬទេ?**

អាងហែលទឹកសាធារណៈ **ខាងក្រៅអគារ** និងអាងហែលទឹក **ខាងក្រៅអគារ** នៅកន្លែងហាត់ប្រាណ/មជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណ និងទឹកកន្លែងលំនៅដ្ឋានរួមគ្នា (ផ្ទះល្វែង ខនដូ និងសមាគមម្ចាស់ផ្ទះ) អាចបើកដំណើរការបាន បើសិនជាគេអនុវត្តតាមច្បាប់សម្រាប់ការបើកឡើងវិញ។ អ្នកអាចធ្វើការរៀនហែលទឹកជាក្រុម និង 1x1 ប៉ុន្តែគ្រូបង្ហាត់គួរបង្រៀនពីមាត់អាងនៅគ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើបាន ហើយការជួបប្រជុំហែលទឹកជាមួយ មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឡើយ។ អាងហែលទឹក **ខាងក្រៅអគារ** នៅទឹកកន្លែងលំនៅដ្ឋាន អាចប្រើបានដោយក្រុមគ្រួសារដែលរស់នៅលើអគារនោះប៉ុណ្ណោះ ហើយមានការកំណត់ចំនួនមនុស្សដែលអាចប្រើប្រាស់អាងហែលទឹក និងស្លាកក្នុងពេលតែមួយ។ បើអ្នកមានអាងហែលទឹកផ្ទាល់ខ្លួននៅក្នុងផ្ទះគ្រួសារមួយ អ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នកអាចប្រើប្រាស់វាបាន ប៉ុន្តែមិនគួរធ្វើពិធីជប់លៀងឬការជួបជុំឡើយ។ បើសិនជាអ្នកនៅកន្លែងអាងហែលទឹកណាមួយសូមកុំចែករំលែកកន្សែង ភេសជ្ជៈ ឬចំណីអាហាររួមគ្នាជាមួយនរណាម្នាក់ក្រៅពីគ្រួសាររបស់អ្នក ចូរយកបំពង់ទឹក និងដង្រៀបច្រមុះរបស់អ្នកផ្ទាល់ ហើយនៅពេលចេញពីទឹក ចូរពាក់ **ក្រណាត់បាំងមុខ*** និងរក្សាកំលាត 6 ហ្វីតពីមនុស្សដែលមិនស្ថិតក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក។

• **តើអ្នកអាចទៅកាន់/យកកូនទៅឧទ្យានបានដែរឬទេ?**

បាទ/ចាស ប៉ុន្តែនៅពេលនៅឧទ្យាន អ្នកគួរតែស្ថិតនៅកំលាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីមនុស្សដែលមិនមែនជាផ្នែកនៃគ្រួសាររបស់អ្នក។ សួនកម្សាន្តក្នុងអគារនិងក្រៅអគារ ក៏ដូចជាអាងហែលទឹកនៅឧទ្យានមួយចំនួននៅតែបិទដដែល។ អ្នកមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យរៀបចំការបរិភោគនៅសួន ឬជប់លៀង ឬជួបជុំគ្នានៅសួនជាមួយមនុស្សដែលមិនស្ថិតក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្លួនឡើយ។

• **តើជម្រើសលំហែកាយខាងក្រៅដូចជាផ្លូវលំ ឆ្នេរសមុទ្រ និងទិលានវាយកូនហ្គោលបើកដំណើរការដែរឬទេ?**

ផ្លូវលំ ឆ្នេរសមុទ្រ ក៏ដូចជាទឹកកន្លែងចំហ និងទឹកកន្លែងលំហែកាយនៅខាងក្រៅផ្សេងទៀត រាប់បញ្ចូលទាំងទិលានវាយកូនហ្គោល ទិលានវាយកូនបាល់ និង pickle ball ទឹកកន្លែងបាញ់កាំភ្លើងនិងបាញ់ជួរ មជ្ឈមណ្ឌលបង្ហាត់ជិះសេះ ទឹកកន្លែងយន្តហោះកំរុ សួនច្បារសហគមន៍ និងឧទ្យានជិះកង់ អាចនឹងបើកដំណើរការដរាបណាភ្ញៀវអនុវត្តតាមច្បាប់ទាក់ទងនឹងការរក្សាកំលាតសង្គម (រាងកាយ) និងការចូលប្រើ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មិនអាចប្រារព្ធកម្មវិធីលំហែកាយ ឬព្រឹត្តិការណ៍សាធារណៈនៅកន្លែងទាំងនេះបានឡើយ។ ដំណើរការប្រឡងស្អាត និងការជួលជាក្រុមតូចៗត្រូវបានអនុញ្ញាត ដរាបណាការរក្សាកំលាតសង្គម (រាងកាយ) និងការគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺត្រូវបានអនុវត្តតាម។ មនុស្សគ្រប់គ្នានៅលើទូករបស់អ្នក (ក្រៅពីក្រុមអ្នកថែវ) គួរតែមកពីគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយអ្នកមិនគួរជួបជុំនៅកន្លែងចតយានយន្តឡើយ។

បើសិនជាអ្នកទៅកាន់ទឹកកន្លែងលំហែកាយខាងអគារណាមួយក្នុងចំណោមទឹកកន្លែងទាំងនេះ រាប់បញ្ចូលទាំងឆ្នេរសមុទ្រ ចូរកុំភ្លេចថាមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានអាយុចាប់ពីពីរឆ្នាំឡើងទៅ ដែលមិនត្រូវបានអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រប្រាប់មិនឲ្យពាក់ **ក្រណាត់បាំងមុខ** គឺត្រូវតែពាក់វា លុះត្រាតែពេលកំពុងបរិភោគ ផឹក ឬខណៈពេលនៅក្នុងទឹក។ សួនកម្សាន្ត និងតូបលក់អាហារសម្រន់នៅបិទជាបន្ត។ ទិលានកីឡាបាល់បោះ និងទិលានកីឡាបាល់ទះនៅទឹកកន្លែងសាធារណៈ ក៏ត្រូវបានបិទនៅពេលនេះដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ផ្លូវថ្នល់ឬទឹកកន្លែងផ្សេងទៀតអាចត្រូវបានបិទជាបណ្តោះអាសន្នចំពោះចរាចរណ៍ថយចុះ ដើម្បីការលំហែដូចជាការដើរឬជិះកង់ ទោះបីមិនអាចប្រារព្ធព្រឹត្តិការណ៍ឬការប្រមូលផ្តុំណាមួយនៅតាមផ្លូវដែលបានបិទនេះក៏ដោយ។ មើល **ពិធីការបើកឡើងវិញ** សម្រាប់ទឹកកន្លែងដែលអ្នកចង់ទៅលេង សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសកម្មភាពដែលត្រូវបានអនុញ្ញាត និងសកម្មភាពដែលត្រូវបានហាមឃាត់។

• **តើអ្នកអាចជួល ឬឆែកមើល(Check-out)ឧបករណ៍នៅខាងក្រៅបានដែរឬទេ?**

ឧបករណ៍នៅខាងក្រៅដូចជាទូកខាយ៉ាក់ (kayaks) ក្តារជិះលើទឹកឬក្តារថែវលើទឹក ទូកកាណូ កង់ ឧបករណ៍ស្លូតត្រី និងមួកការពារអាចមានសម្រាប់ជួល/ឆែកមើល(check-out) បើសិនជាប្រតិបត្តិការអាចអនុវត្តតាមការណែនាំសម្រាប់ការសម្អាត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅគ្រប់ពេលដែលអាចធ្វើបាន អ្នកគួរយកឧបករណ៍របស់អ្នកមកជាមួយ ព្រោះការប្រើឧបករណ៍រួមគ្នាអាចបង្កើនហានិភ័យ (risk) នៃការចម្លងជំងឺ COVID-19។

• **តើកីឡាប្រភេទអ្វីខ្លះដែលអ្នក ឬកូនរបស់អ្នកអាចលេងបាន?**

អ្នកអាចធ្វើសកម្មភាពលំហែ ឬកីឡាខាងក្រៅ ដូចជាដើរ ឡើងភ្នំ ជិះកង់ រត់ ឬជិះសេះ ដរាបណាអ្នកអនុវត្តតាមការរក្សាកំលាតសង្គម (រាងកាយ) និង **ពិធីការបើកឡើងវិញ** សម្រាប់របស់ខោនធី។ អ្នកក៏អាចលេងកីឡាដែលមិនមានការប៉ះមួយ

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

ចំនួនផងដែរ ដូចជាវាយកូនហ្គោល វាយកូនបាល់ ឬ pickleball។ លុះត្រាតែអ្នកកំពុងចូលរួមក្នុងសកម្មភាពលើកកីឡា យុវជន ដូចបានរៀបរាប់ខាងក្រោម អ្នកមិនអាចលេងកីឡាដែលមានឧបករណ៍ប្រើមួកឬមានការប៉ះរាងកាយដូចជាកីឡាបាល់ទាត់ កីឡាបាល់បោះ កីឡាបាល់ឱប កីឡាបាល់ទះ កីឡាបេសបល កីឡាបាញ់ទឹកថ្នាំ(Paintball) ឬកីឡាវាយកូនហ្គោលតូចជាមួយនរណាម្នាក់ក្រៅពីគ្រួសាររបស់អ្នកបានឡើយ។

លើកកីឡាយុវជនកម្សាន្ត កីឡាក្តីបយុវជន កីឡាធ្វើដំណើរសម្រាប់យុវជន និងកីឡាដែលត្រូវបានឧបត្ថម្ភដោយសាលារៀន TK-12 ឯកជន និងសាធារណៈ ត្រូវបានអនុញ្ញាត ដរាបណាសកម្មភាពត្រូវបានធ្វើឡើងនៅខាងក្រៅអគារ ហើយកីឡាករអាចស្ថិតនៅកំលាំង 6 ហ្វីតឬឆ្ងាយជាងនេះ (ឬចាប់ពី 8 ហ្វីតឡើងទៅក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពប្រើកម្លាំងកាយខ្លាំង) ពីគ្នានិងពីគ្រូបង្វឹក។ យុវជនត្រូវបានតម្រូវឱ្យពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ* លើកលែងពេលសកម្មភាពខាងក្រៅអគារទាមទារឱ្យប្រើកម្លាំងខ្លាំង។ សម្រាប់សកម្មភាពបែបនោះ ពួកគេអាចដោះក្រណាត់បាំងមុខចេញបានដរាបណាពួកគេស្ថិតនៅកំលាំងយ៉ាងតិច 8 ហ្វីតពីគ្នា។

នៅពេលនេះ សកម្មភាពកីឡាយុវជនត្រូវបានដាក់កំហិតមកត្រឹមការធ្វើល័ក្ខខ័ណ្ឌ ការហ្វឹកហាត់ និងសកម្មភាពកសាងជំនាញប៉ុណ្ណោះ។ ព្រឹត្តិការណ៍កីឡាយុវជនដូចជាការប្រកួត (tournament) ការប្រកួតប្រជែង និងការលេង ត្រូវបានហាមឃាត់រហូតដល់មានការជូនដំណឹងជាថ្មី។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជាផ្នែកនៃការអនុវត្ត ក្រុមដែលលេងកីឡាមិនមានការប៉ះពាល់ដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានកំលាំង 6 ហ្វីតរវាងកីឡានៅគ្រប់ពេលវេលាអាចធ្វើការហាត់ ការប្រកួត ឬការប្រកួតហ្វឹកហាត់រវាងក្រុមតូចៗក្នុងចំណោមកីឡានៃក្រុមតែមួយ។ ពិនិត្យមើលពិធីការបើកឡើងវិញនៃលើកកីឡាយុវជនដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។

- **តើអ្នកអាចទៅមើលភាពយន្តបានទេ?**
រោងភាពយន្តមិនទាន់បើកដំណើរការនៅឡើយទេ ប៉ុន្តែរោងភាពយន្តបើកចូលគឺបើកហើយ ដរាបណាការរក្សាកំលាំងសង្គម (រាងកាយ) និងការអនុវត្តគ្រប់គ្រងការឆ្លងជំងឺត្រូវបានគោរពតាម។
- **តើអ្នកអាចទៅសារមន្ទីរ សួនរុក្ខជាតិ សួនសត្វ ឬរោងពិព័រណ៍ត្រីបានដែរឬទេ?**
ប្រតិបត្តិការខាងក្រៅអគារនៃសារមន្ទីរនិងវិចិត្រសាល សួនរុក្ខជាតិ សួនសត្វ និងរោងពិព័រណ៍ត្រី គឺបើកដំណើរការប៉ុន្តែប្រតិបត្តិការក្នុងអគារ និងការតាំងពិព័រណ៍នៅតាមទីកន្លែងទាំងនេះត្រូវបានបិទនៅពេលនេះ។ នេះរាប់បញ្ចូលទាំងការបិទសួនកម្សាន្តក្នុងអគារ ទិដ្ឋាលេង រចនាសម្ព័ន្ធសម្រាប់ឡើង សួនសត្វ និងរោងភាពយន្តនៅតាមទីកន្លែងទាំងនេះ។ ការដាក់បង្ហាញដោយមានអន្តរកម្មផ្ទាល់ដៃនៅទីកន្លែងទាំងនេះក៏ត្រូវបានបិទផងដែរ ហើយការដាក់បង្ហាញ (រួមទាំងកម្មវិធីសម្តែងផ្ទាល់ដោយសត្វ) អាចប្រព្រឹត្តទៅបានលុះត្រាតែគោលការណ៍ណែនាំអំពីការរក្សាកំលាំងសង្គម (រាងកាយ) និងអនាម័យត្រូវបាន អនុវត្តតាម។ ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ការរាតត្បាតនៃជំងឺ COVID-19 សូមរាប់បញ្ចូលតែសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះនៅក្នុង ការទៅលេងរបស់អ្នក ទិញសំបុត្ររបស់អ្នកតាមអនឡាញជាមុន ចៀសវាងការប្រើឃ្លានយន្តរួមគ្នា ពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ* និងរក្សាកំលាំង 6 ហ្វីតពីបុគ្គលិកនិងភ្ញៀវផ្សេងទៀត។
- **តើអ្នកអាចចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍កីឡាអាជីពបានដែរឬទេ?**
កីឡាអាជីពនិងការហ្វឹកហាត់អាចបន្តបាន ប៉ុន្តែនៅពេលនេះ ព្រឹត្តិការណ៍ទាំងអស់ត្រូវតែប្រព្រឹត្តទៅដោយមិនមានទស្សនិកជនផ្ទាល់។
- **តើបារ និងកន្លែងធ្វើស្រាបើកដំណើរការដែរឬទេ?**
បារ កន្លែងបិតស្រា ហាងលក់ស្រា ភ្ញៀមស្រា កន្លែងធ្វើស្រា បន្ទប់ភ្នក្សស្រា និងកន្លែងបារនៅក្នុងភោជនីយដ្ឋានត្រូវបានបិទនៅពេលនេះ លើកលែងតែការលក់រាយ។ ដូច្នេះបើសិនជាកន្លែងផលិតស្រានិងកន្លែងបិតស្រាផ្តល់ការលក់រាយ អ្នកអាចទិញផលិតផលយកទៅផ្ទះ ដូចជាដបស្រាឬកំប៉ុងស្រាហៀរជាដើម។
- **តើទីកន្លែងលេងល្បែងស៊ីសង ទីកន្លែងភ្នាល់សេះចាក់ផ្សាយតាមទូរទស្សន៍ និងទីលានប្រណាំងសេះបើកដំណើរការដែរឬទេ?**
ទីកន្លែងលេងល្បែងស៊ីសង ទីកន្លែងភ្នាល់សេះចាក់ផ្សាយតាមទូរទស្សន៍ និងទីកន្លែងភ្នាល់នៅតាមទីលានប្រណាំងសេះត្រូវបានបិទនៅពេលនេះ។

ការធ្វើដំណើរ

- **តើអ្នកអាចប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ឬសេវាកម្មថែករំលែកការជិះ (ឧ. Lyft ឬ Uber) បានដែរឬទេ?**
អ្នកអាចប្រើមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ឬប្រើសេវាកម្មថែករំលែកការជិះ ដរាបណាអ្នកពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ* ក្នុងអំឡុងពេលជិះ និងនៅចំណករង់ចាំ/ស្ថានីយដែលមានវត្តមានអ្នកដទៃ និងស្ថិតនៅកំលាំង 6 ហ្វីតឬច្រើនជាងនេះពី

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

មនុស្សដែលមិនមែនជាផ្នែកនៃគ្រួសាររបស់អ្នកនៅពេលដែលអាចធ្វើបាន។

• តើខ្ញុំអាចធ្វើដំណើរកម្សាន្តបានដែរឬទេ?

ការធ្វើដំណើរឆ្លងឱកាសរបស់អ្នកនៃការឆ្លងមេរោគនិងចម្លងជំងឺ COVID-19 ការស្ថិតនៅផ្ទះគឺជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃកុំឲ្យមានជំងឺ។ ករណី និងការស្តាប់ដោយសារជំងឺ COVID-19 ត្រូវបានរាយការណ៍នៅក្នុងរដ្ឋទាំង 50 និងនៅទីកន្លែងអន្តរជាតិជាច្រើន។ បើសិនជាមានចាំបាច់សម្រាប់អ្នកក្នុងការធ្វើដំណើរទេ ជាការល្អបំផុតដែលអ្នកផ្អាកដំណើរកម្សាន្តរបស់អ្នក។ ហើយបើសិនជាអ្នកឈឺឬបាននៅជិតនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ COVID-19 កាលពី 14 ថ្ងៃកន្លងទៅនេះ អ្នកមិនគួរធ្វើដំណើរឡើយ។

អ្នកអាចធ្វើដំណើរចេញក្រៅទីកន្លែងរបស់អ្នក បើសិនជាអ្នកចាំបាច់ត្រូវដោះស្រាយតម្រូវការចាំបាច់ ដូចជាតម្រូវការអាជីវកម្មសំខាន់ៗឬដើម្បីធ្វើការរៀបចំក្រោយការទទួលមរណភាព។ មុនពេលធ្វើដំណើរ ចូរពិនិត្យមើលការរឹតបន្តឹង ការធ្វើដំណើរផ្សេងៗនៅក្នុងទីកន្លែងដែលអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរទៅ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងសេចក្តីតម្រូវនានាសម្រាប់ពិធីបុណ្យសពនិងការប្រមូលផ្តុំ។ មើលការណែនាំរបស់ខោនធី LA សម្រាប់ពិធីបុណ្យសពនៅ [សេចក្តីណែនាំសម្រាប់បុណ្យសព](#)។

បើសិនជាអ្នកពិតជាចាំបាច់ត្រូវធ្វើដំណើរ អ្នកអាចធ្វើសកម្មភាពងាយៗដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19។ កុំធ្វើដំណើរជាមួយមនុស្សក្រៅគ្រួសាររបស់អ្នកឬជាមួយនរណាម្នាក់ដែលឈឺ។ លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ និង/ឬប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60% និងពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#)* នៅក្របពេលដែលអ្នកមិនស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់របស់អ្នក។ ពិចារណាពីគំនិតផ្សេងទៀតនៅពេលធ្វើដំណើរ ដូចជាការធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកចេញពីបន្ទប់របស់អ្នកនៅពេលឥរិយាបថរបស់អ្នកត្រូវបានដឹកជញ្ជូន ឬនៅពេលគេសម្អាតបន្ទប់របស់អ្នក ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនទឹកកកលុះត្រាតែវាមិនចាំបាច់ប៉ះ និងយករបស់អ្នកផ្ទាល់មកជាមួយ (ឧ. កន្សែង វ៉ែនតាហ្គោល និងដង្ហើបច្រមុះ) ទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណឬអាងហែលទឹក។

• តើកន្លែងបោះដុំ និងឧទ្យាន RV បើកដំណើរការដែរឬទេ?

បាទ/ចាស កន្លែងបោះដុំ និងឧទ្យាន RV អាចបើកដំណើរការបាន បើសិនជាពួកគេអនុវត្តតាមច្បាប់នៃការបើកឡើងវិញដែលអាចរាប់បញ្ចូលការកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សនៅទីកន្លែង ដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យមានកំលាំងគ្រប់គ្រាន់។ លើសពីនេះ ទីធ្លាខាងក្រៅអាការដែលប្រើសម្រាប់ការប្រមូលផ្តុំ និងមុខងារជាក្រុមដូចជាព្រឹត្តិការណ៍ កន្លែងបង្ហាត់ភ្លើងរួមគ្នា ចង្រ្កានសម្រាប់ប្រើជាសាធារណៈ និងរដ្ឋមណ្ឌលគួរតែបិទ ហើយព្រឹត្តិការណ៍/ការប្រមូលផ្តុំជាសាធារណៈដូចជាភ្នាក់ភ្លើង កន្លែងបោះដុំជាក្រុម ការបង្ហាញនៅរដ្ឋមណ្ឌល ការសម្តែងតន្ត្រីឬការសម្តែងផ្សេងទៀតគឺមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឡើយ។

ដើម្បីកាត់បន្ថយឱកាសរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ចូរពាក់ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#)* ស្ថិតនៅកំលាំង 6 ហ្វីតពីមនុស្សដែលមិនមែនជាផ្នែកនៃគ្រួសាររបស់អ្នក និងយកឧបករណ៍របស់អ្នកមកជាមួយ។ បើអាចធ្វើបាន ចូរទិញអុស អាហារ ឬរបស់ផ្សេងទៀតជាមុន ឬឲ្យគេយកវាទៅកាន់កន្លែងបោះដុំ ឬ RV របស់អ្នក។ នៅពេលប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹករួមគ្នា ចូរចៀសវាងការដាក់វត្ថុផ្ទាល់ខ្លួនដូចជាប្រាសដុសធ្មេញផ្ទាល់នៅលើផ្ទៃបន្ទប់ទឹក។ ជាចុងក្រោយ ចូលរួមក្នុងការជិះទូក ការប្រកួតកីឡាបាល់បោះ/បាល់ទះ កន្លែងខ្សែពួរ ឬការឡើងដំបូងជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នកតែប៉ុណ្ណោះ។

ស្វែងយល់បន្ថែម

- សេចក្តីបង្គាប់ឲ្យបើកឡើងវិញមានសុវត្ថិភាពជាងនៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅក្នុងសហគមន៍ដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺ COVID-19 របស់ខោនធី Los Angeles និងពិធីការដើម្បីការពារបុគ្គលិក និងសាធារណជនពីជំងឺ COVID-19: <http://publichealth.lacounty.gov/Coronavirus/>
- ទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1 (ខ្សែទូរស័ព្ទព័ត៌មានខោនធី LA) បើសិនជាអ្នកមានសំណួរអំពីជំងឺ COVID-19។ 2-1-1 អាចផ្តល់ព័ត៌មានអំពីសេវាកម្មមិនស្វែងរកប្រាក់ចំណេញ និងសង្គមដូចជាកន្លែងចែកម្ហូបអាហារ ទីជម្រកសម្រាប់ជនគ្មានផ្ទះសំបែង ជំនួយការជួល ជំនួយកិច្ចសន្យាដាក់ទ្រព្យបញ្ចាំ និងជំនួយសម្រាប់តម្លៃទឹកភ្លើង។

*ព័ត៌មានសំខាន់ៗទាក់ទងនឹងក្រណាត់បាំងមុខ៖ [ក្រណាត់បាំងមុខ](#) ត្រូវបានប្រើដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ (risk) នៃនរណាម្នាក់ដែលមានមេរោគ និងមិនដឹងថាមាន ពីការចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃ។

បុគ្គលដែលត្រូវបានណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវារដ្ឋសាស្ត្ររបស់ខ្លួនមិនឲ្យពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ ត្រូវបានលើកលែងពីការតម្រូវឲ្យពាក់ក្រណាត់បាំងមុខ។ កុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ (រាប់បញ្ចូលទាំងទារក) និងនរណាម្នាក់ដែលមានការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម បាត់បង់ស្មារតី ឬមិនអាចដោះរបាំងមុខដោយមិនមានជំនួយ មិនគួរពាក់វាឡើយ។ កុមារអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំដល់ 8 ឆ្នាំគួរប្រើ ឬត្រូវបានគ្រប់គ្រងពីមនុស្សធំដើម្បីប្រាកដថាកុមារអាចដកដង្ហើមបានដោយសុវត្ថិភាព និងចៀសវាងការស្ទុះខ្យល់ ឬបង្ហើម។

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

FAQs អំពីផលប៉ះពាល់នៃសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលទៅលើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

បុគ្គលដែលត្រូវបានលើកលែងពីការពាក់ម៉ែក ដោយសារលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រ និងដែលបម្រើការនៅក្នុងការងារ ដែលមានការប៉ះពាល់ជាប្រចាំជាមួយអ្នកដទៃ ត្រូវបានកម្រិតទាបជាងម្សិលមិញ ដូចជា សន្ទុះបាំងមុខដែលមានក្រណាត់គ្របនៅតែម្តងគ្រាម ដរាបណាលក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេអនុញ្ញាត។ ក្រណាត់គ្របដែលមានសណ្ឋានរឹតតឹងខាងក្រោមចង្កាគឺជាការល្អ។

មនុស្សលើដែលមានរោគសញ្ញានៃជំងឺ COVID-19 មិនគួរចេញក្រៅផ្ទះរបស់ខ្លួនឡើយ លើកលែងតែដើម្បីទៅជួបគ្រូពេទ្យ។ បើសិនជា ពួកគេត្រូវតែចេញពីផ្ទះដើម្បីទៅធ្វើការជួបទាំងនេះ ពួកគេអាចនឹងប្រើម៉ាស់ពេទ្យ ប៉ុន្តែអាចប្រើក្រណាត់បាំងមុខបាន បើសិនជា មិនមានម៉ាស់។ បើសិនជាប្រើម៉ាស់ គេមិនគួរប្រើម៉ាស់ដែលមានរាល់មួយផ្លូវឡើយ។

